



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Т.А. АПАКИДЗЕ

195196, Санкт-Петербург, ул. Стахановцев д. 15 к. 2, 444-02-40  
ИНН 7806103861 КПП 780601001

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол от 11.06.2024

№ 5



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ школа № 152

Клименко Р.Ю

Приказ от 11.06.2024 № 45-0

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Самбо»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик: Блашников В.В.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

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

### **Основные характеристики программы:**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** программа ориентирована на раскрытие способностей учащихся, сохранению физического и психического здоровья, успешной адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям.

**Адресат:** программа ориентирована на детей 7-14 лет без специальной подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения:** базовый

**Объем и срок освоения:** Объем освоения – 288 часа, срок освоения 2 года.

**Отличительные особенности:** программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность с разной степенью физической подготовки.

**Цель:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с историей возникновения и развития самбо;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приёмам самостраховки;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- обучить анализировать ситуации;
- обучить гигиеническим требованиям и правилам охраны труда при занятиях самбо.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

#### **Воспитательные:**

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

### **Планируемые результаты освоения:**

#### **Личностные результаты**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

### **Метапредметные результаты**

#### Регулятивные УУД:

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

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

#### Познавательные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД:

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

### **Планируемые результаты освоения:**

**Предметные результаты:** усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка: – знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) – владеть специальной терминологией – знать тактику, правила борьбы самбо – знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо.

2. Практическая подготовка ребенка: – применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо», – выполнять технические приемы индивидуально и в группах, – уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником), – взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации:** обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:**

**Условия набора и формирования групп:**

Программа ориентирована на детей 7-14 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказания к занятиям физкультурно-спортивной направленности. Допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места.

**Формы организации и проведения занятия:**

Занятия групповые. Проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа.

**Материально-техническое оснащение:**

Для проведения занятий в зале необходимо оборудование:

1. Ролл маты 7 шт.
2. Борцовские манекены 2 шт.
3. Канат 1 шт.
4. Шведские стенки 2 шт.
5. Гимнастические скамейки 2 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Набивные мячи 10 шт.

Учащимся необходимо иметь:

1. Самбовку
2. Шорты
3. Борцовки
4. Бутылку с водой

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение.	6	4	2	Опрос
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.	6	-	6	Тест
3	Развитие основных физических качеств.	14	-	14	Тест
4	Простейшие акробатические элементы.	10	1	9	Тест
5	Техника самостраховки.	20	4	16	Тест
6	Техника борьбы в стойке.	14	1	13	Тест
7	Техника борьбы лёжа.	12	1	11	Тест
8	Простейшие способы самозащиты.	34	3	31	Тест
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	24	-	24	Тест
10	Итоговые занятия.	4	1	3	Тест
ИТОГО:		144	15	129	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия	2	2	-	Опрос
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	12	2	10	Тест
3	Техника борьбы в стойке.	30	1	29	Тест
4	Техника борьбы лежа.	32	2	30	Тест
5	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	4	1	3	Опрос
6	Защита от ударов руками и ногами.	14	1	13	Тест
7	Простейшие способы самозащиты	24	-	24	Тест
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	22	-	22	Тест
9	Итоговые занятия	4	-	4	Тест
ИТОГО:		144	10	134	

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП	Года обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	Самбо			
	Итого:	144 ч.	144 ч.	288

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» на 202\_/202\_уч. г.

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2.			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Особенности первого года обучения,** обучающиеся познакомятся с историей возникновения и развития самбо в нашей стране. К концу первого года обучения, обучающиеся будут владеть простейшими двигательными навыками. Изучат простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения (самостраховке). Научатся выполнять 3-4 броска из стойки без падения и простейшим способам самообороны. Узнают основные гигиенические требования и правила охраны труда при занятиях единоборствами.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с историей возникновения и развития самбо;
- обучить основам самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приёмам самостраховки
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- обучить анализировать ситуации.
- обучить гигиеническим требованиям и правилам охраны труда при занятиях САМБО.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

#### **Воспитательные:**

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

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные:**

- знание правил и основных терминов, используемых в самбо;
- знание основных приемов в самбо;
- умение анализировать ситуацию.
- усовершенствование технических и тактических навыков.

##### **Метапредметные:**

- привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- развитие выносливости, дисциплины и силы воли.

##### **Личностные:**

- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- будут стремиться к здоровому образу жизни.

##### **К концу обучения учащийся будет знать:**

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

##### **К концу обучения ребенок будет уметь:**

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;

- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Раздел 1. Введение.**

*Теория:* Правила охраны труда на занятиях. Основные гигиенические требования при занятиях самбо. План работы на год. Тест по технике безопасности. История и развитие самбо в России. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Просмотр тематического видео.

*Практика:* Подвижные игры: «Пятнашки», «Гуси», «Гонка мячей по кругу», «Комбинированная эстафета».

### **Раздел 2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Упражнения на развитие скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, координационных способностей (бег с захлестыванием голени назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления; ускорения с разных исходных положений; бег «Змейкой»; челночный бег; ходьба, прыжки, прыжки на двух ногах вверх на месте; многоскок с ноги на ногу; подтягивание; отжимание; прыжки на скакалке).

Подвижные игры: «Казачьи-разбойники», «Пятнашки», «Вышибало» и др.

### **Раздел 3. Развитие основных физических качеств.**

*Практика:* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Бег и прыжки. Движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

### **Раздел 4. Простейшие акробатические элементы.**

*Теория:* Изучение правил выполнения простейших акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, стойка на лопатках, кульбит, колесо, ходьба на руках.

*Практика:* Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Раздел 5: Техника самостраховки.**

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

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

### **Раздел 6: Техника борьбы в стойке.**

*Теория:* Изучение техники борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Захваты. Выведение из равновесия. Дистанция. 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.

### **Раздел 7: Техника борьбы лёжа.**

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

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

## **Раздел 8: Простейшие способы.**

*Теория:* Изучение простейших способов защиты от захватов и обхватов. Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Изучение болевых точек.

*Практика:* Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Отработка способов самозащиты от ударов руками и ногами. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

## **Раздел 9: Подвижные спортивные игры, эстафеты.**

*Теория:* Изучение простейших форм борьбы.

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

## **Раздел 10: Итоговое занятие**

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

*Практика:* Соревнование.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Особенности второго года обучения,** обучающиеся узнают правила проведения соревнований по самбо. К концу второго года обучения, обучающиеся усовершенствуют навыки естественных и получают навыки специальных видов движений, усовершенствуют приемы самообороны и самостраховки, изучат 6-7 новых приемов самбо.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить гигиеническим требованиям и правилам охраны труда при занятиях самбо;
- обучить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приемам самостраховки;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- обучить анализировать ситуации.

#### **Развивающие:**

- развивать навыки специальных видов движений;
- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнерского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты:**

#### **К концу обучения учащийся будет знать:**

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

#### **К концу обучения ребенок будет уметь:**

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья;
- выполнять приемы борьбы самбо применять приемы самостраховки проявлять себя,



как организаторы и судьи соревнований.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Раздел 1. Введение.**

*Теория:* Правила охраны труда на занятиях. Основные гигиенические требования при занятиях самбо. План работы на год. Тест по технике безопасности.

*Практика:* Подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу», «Комбинированная эстафета».

### **Раздел 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.**

*Теория:* Изучение техники самостраховки: падения, перекаты и правил выполнения простейших акробатических элементов: кувырок вперёд и назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, стойка на лопатках и на руках, кульбит, колесо, ходьба на руках.

*Практика:* Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов, кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. Работа в спарринге.

### **Раздел 3: Техника борьбы в стойке.**

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

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

### **Раздел 4: Техника борьбы лёжа.**

*Теория:* Изучение техники борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Работа в спарринге.

*Практика:* Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Отработка болевых приёмов.

### **Раздел 5: Основные положения правил проведения соревнований по самбо.**

*Теория:* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Просмотр тематического видео.

*Практика:* Работа в спарринге.

### **Раздел 6: Защита от ударов руками и ногами.**

*Теория:* Изучение способов защиты от ударов руками и ногами. Изучение блоков и болевых точек.

*Практика:* Отработка способов защиты от ударов руками и ногами. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

### **Раздел 7: Простейшие способы самозащиты.**

*Практика:* Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Отработка способов самозащиты от ударов руками и ногами. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

### **Раздел 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты.**

*Теория.* Изучение простейших форм борьбы.

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

### **Раздел 9: Итоговое занятие**

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

*Практика:* Соревнование.

## **Методические и оценочные материалы**

### **Методические материалы**

Дидактические средства:

1. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
2. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.

Учебно-методический комплекс (УМК):

1. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
  2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
  3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
- Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога**

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физической направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
7. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб. 7-9 декабря 1983) - СПб. 1994. - С. 26
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

#### **Список литературы для учащихся, родителей (законных представителей)**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, приказ Минспорта от 12.10.2015 г. № 932.
2. Тактика борца-самбиста, Е.М. Чумаков, 1976 г.
3. Борьба самбо. Учебное пособие, А. А. Харлампиев, 2013 г.
4. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, 2016 г.
5. Международные правила соревнований по самбо (спортивное и боевое), 2014 г.
6. Техника борьбы лежа. Защита, Д. Л. Рудман, 1983 г.
7. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015 г.
8. Юношам о борьбе, А.М. Дякин, 1966 г.
9. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, Ю.А. Шулика, 2002 г.
10. Борьба самбо. Методическое пособие, Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев, 1968 г.

#### **Интернет-источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

### **Оценочные материалы**

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;  
 - промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия; - итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования. Формы подведения итогов программы Дополнительной образовательной программой «Самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям ФССП по виду спорта самбо получают право перейти на обучение по предпрофессиональным программам.

Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно оздоровительном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Выписка из приложения №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки «самбо»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая ория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на зкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в оре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в е лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые тва	Подъем туловища лежа на пине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая ория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на ерекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на зкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в е лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в е лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые тва	Подъем туловища лежа на пине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая егория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на ерекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в е лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на пине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта \*Выписка из приложения №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

по виду спорта \*Выписка из приложения №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо