

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №6 им. Ц. Л. Куникова г. Туапсе  
муниципального образования Туапсинский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №6 им.Ц.Л.Куникова  
Протокол №1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директором МБОУ СОШ № 6  
им. Ц. Л. Куникова г. Туапсе  
И. С. Мазепина

31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«САМБО»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (36 часов)

**Возрастная категория:** от 8 до 17 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется:** на бюджетной основе

**ID-номер программы в Навигаторе:** 24714

Автор-составитель:  
Лукьянченко Александр  
Александрович  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №6  
им. Ц.Л. Куникова г. Туапсе

г. Туапсе, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	11
1.3.	Содержание программы.	13
1.4.	Планируемые результаты.	18
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>20</b>
2.1.	Календарный учебный график.	20
2.2.	Условия реализации программы.	38
2.3.	Формы аттестации.	39
2.4.	Оценочные материалы.	39
2.5.	Методические материалы.	40
2.6.	Краткий словарь терминов самбо	43
2.7.	Список литературы.	46

# **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

### **Актуальность.**

Несмотря на новейшие веяния, самбо посещают и юноши, и девушки, хотя этот вид спорта считается сугубо мужским. Самбо даёт современным мальчишкам возможность почувствовать уверенными в своих силах, учит контролировать свои эмоции, а значит быть настоящими мужчинами. Человек, обладающий чувством собственного достоинства, с уважением относится к окружающим, не проявляет немотивированную агрессию.

Дети, занимающиеся спортом меньше подвержены дурным влияниям, имеют чёткое представление о здоровом образе жизни, соблюдают режим и это способствует более лёгкому перенесению ими проблем подросткового периода, что является актуальным в настоящее время.

### **Новизна.**

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

### **Педагогическая целесообразность.**

Традиции самбо и спорта в целом способствуют формированию у детей определённых ценностных ориентаций: в пространстве, времени, силе, нагрузке и т. д. Приобретение навыков и умений анализировать свои действия и действия противника являются педагогически целесообразными.

### **Отличительные особенности.**

Педагогами были изучены подобные программы, находящиеся в свободном доступе сети Интернет:

- Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005;
- Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004г. Основная задача состоит в подготовке к профессиональной деятельности – это подготовка спортсменов для Российских сборных команд. Отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование у подростков определённых ценностных

ориентаций, привлечение их к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья. Первые три года обучение проходит на базе МБОУ СОШ №6 им Ц.Л. Куникова г. Туапсе, последующие по желанию учащихся и родителей, а также рекомендаций педагога проходят на базе спортивной школы.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для юношей и девушек в возрасте от 8 до 15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы формируются в количестве до 20 человек.

Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности каждого юного спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов, в соответствии с возрастом и сенситивными периодами развития двигательных качеств учащихся, зачисляет их в ту или иную возрастную группу:

Возраст 10 лет является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12 - 13 годам, - запястья и пясти.

При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9-летнего возраста у девочек позвоночник обладает большой подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых.

В 10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное

состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Однако в поведении детей

10 лет еще присутствуют игровые элементы, дети не способны долго удерживать внимание на определенном предмете или действии. Замкнутые дети тяжело в коллективе из-за отсутствия друзей, далее это может отразиться на их психическом типе характера.

Основной деятельностью, первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе.

Формирование интереса к содержанию тренировочной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием у детей 10 лет чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой педагога, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъем сил, когда педагог хвалит их.

Возрастная особенность - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания детей 10 лет требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то ребенок 10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.). Значительно лучше в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны.

В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости

- самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка себя чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. У детей

11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм. рт. ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см<sup>3</sup>, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Границы подросткового периода охватывают возраст от 11–12 до 14–15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте - процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Важнейший фактор развития личности подростка - его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи).

Однако процесс становления нового растянут во времени, он зависит от многих условий и поэтому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростковом "детскости" и "взрослости", а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного

возраста существенных различий в степени развития разных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода: 1) тормозящие развитие взрослости: занятость детей только учением при отсутствии у большинства из них других постоянных "серьезных обязанностей; стремление многих родителей освободить ребят от бытового труда, забот и огорчений, опекать во всем; 2) овзросляющие: огромный поток разнообразной по содержанию информации; большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей, интенсивное развитие общения с товарищами; акселерация физического развития и полового созревания. Все это создает огромное разнообразие условий, определяющих развитие взрослости, а отсюда - пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных ее сторон.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет).

Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Важная роль в развитии силы в этот период принадлежит дифференциации нервно-мышечного аппарата. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16-17 лет.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. Увеличение физиологической напряженности тренировки "на силу" в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями) не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности.

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила

разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше, чем у юношей.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Под

воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК), которое увеличивается с возрастом.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как



абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

### **Уровень программы, объём и сроки реализации.**

Данная программа реализуется на базовом уровне, разработана на 1 год обучения, общее количество учебных часов за год обучения составляет 36 часов.

### **Форма обучения.**

Форма обучения программы «Самбо» - очная. Занятия проводятся по группам, индивидуально, предусматривается самоподготовка.

### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий 1 раза в неделю по 1 учебному часу, общее количество часов в год – 36.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Самбо» разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала и предполагает дальнейшее выстраивание индивидуальной траектории личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Сформированные группы являются основным составом объединения. Виды занятий определены содержанием программы - беседы, просмотры видеofilмов, встречи с интересными людьми, круглый стол, практические занятия, самостоятельные тренировки, учебные занятия, медико-восстановительные мероприятия, борьба, соревнования, сдача контрольных нормативов, спарринги.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель программы.**

Развитие компетентности учащихся в данной образовательной области формирование навыков и умений на уровне практического применения.

### **Цель обучения.**

Создать условия для готовности учащегося к включению в образовательную деятельность.

### **Образовательные (предметные) задачи обучения:**

- Познакомить с историей развития самбо на Кубани;
- Познакомить с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучить спортивной терминологии;
- Обучить выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- Обучить навыкам общей физической подготовки;
- Обучить первым навыкам технико-тактической подготовки;
- Обучить навыкам восстановительных мероприятий.

### **Метапредметные задачи обучения:**

- Развитие мотивацию к занятиям самбо;
- Развитие общей и специальной физической подготовленности.

**Личностные задачи обучения:**

- Создание условий для личностного развития учащихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях физической культурой;

### 1.3. Воспитание безопасного образа жизни.

#### Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов											
		1 год				2 год				3 год			
		всего	Теория	Практика	Форма контроля	всего	Теория	Практика	Форма контроля	всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	1.Вводное занятие	2	2	-	справка	2	2	-	справка	2	2	-	справка
2	История развития самбо	1	1	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение
3.	Правила гигиены, режим, питание.	1,5	1,5	-	наблюдение	2,5	2,5	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение
4.	Травмы в самбо и их профилактика	2	2	-	Карточки контроля	1	1	-	Карточки контроля	0,5	0,5	-	Карточки контроля
5.	Медицинская аттестация	4	-	4	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинское обследование
6.	Организм и его функции	1	1	-	тест	0,5	0,5	-	тест	1,5	1,5	-	тест
7.	Правила соревнований.	0,5	0,5	-	Практическая работа	1	1	-	Работа в ринге	0,5	0,5	-	Судейская практика
8.	Общая физическая подготовка.	85	-	85	Сдача нормативов	70	-	70	Сдача нормативов	67	-	67	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Сдача нормативов	27	-	27	Сдача нормативов	31	-	31	Сдача нормативов
10.	Технико-тактическая подготовка	88	3	85	Встречи	91,5	1,5	90	Борьба	91,5	1	90,5	Встречи, борьба.
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	наблюдение	6	-	6	наблюдение	3	-	3	наблюдение
12.	Соревнования	4	-	4	Результат. Анализ	8	-	8	Результат. Анализ.	12	-	12	Результат. Анализ
13	Итоговое занятие	2	-	2	Борьба	2	-	2	Борьба	2	-	2	Борьба
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>		<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>		<b>216</b>	<b>6,5</b>	<b>209,5</b>	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения.

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.

### 2. История развития самбо.

*Теория:* Развитие самбо на Кубани.

### 3. Правила гигиены, режим, питание.

*Теория:* Личная гигиена спортсмена. Режим дня, питания. Питательный режим. Водные процедуры. Закаливание.

### 4. Травмы в самбо и их профилактика.

*Теория:* Травмы в самбо. Профилактика травм.

### 5. Медицинская аттестация.

*Практика:* Профилактическое обследование (2 раза в год).

### 6. Организм и его функции.

*Теория:* Двигательный аппарат. Взаимодействие органов. Кровообращение.

### 7. Правила соревнований.

*Теория:* Правила соревнований по самбо. Терминология.

### 8. Общая физическая подготовка.

*Практика:* Подвижные игры. Эстафеты. Лёгкая атлетика: ходьба, специальная ходьба, бег с ускорением, кроссовый бег. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча. Упражнения с отягощениями. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Сдача контрольных нормативов. Регби. Матчевая встреча по регби.

### 9. Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Упражнения на скорость. Упражнения для развития силы, скорости, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивным мячом, штангой. Упражнения на снарядах. Упражнения на скакалке, с гантелями. Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег в мешках, спортивные игры, эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры. Упражнения с преодолением собственного веса. Передвижения в стороны, по кругу. Силовые упражнения. Специальные упражнения для развития выносливости. Упражнения на манекене для борьбы. Имитационные упражнения: упражнения для переводов вертушкой за ногу, упражнения для броска через спину, упражнения для бросков наклоном, упражнения для подхвата, упражнения для бросков прогибом, упражнения для бросков подсечкой.

### Техническая и тактическая подготовка.

*Теория:* стойка.

*Практика:* броски, защита от них, перевод в партер, приёмы в захватах, перевороты, выходы в необходимое положение в партере, действия у края ковра, поведение в начале поединка, в середине, в конце, подавления оппонента, разведка его намерений, устрашения, вызова, маскировки,

подготовки бросков.

**10. Восстановительные мероприятия.**

**11. Соревнования.**

**12. Итоговое занятие.**

**Практика:** Встречи. Подведение итогов первого года обучения. Составление индивидуальных планов тренировки на лето. Борьба.

Планируемые результаты. Предметные результаты 1-го года обучения:

- Познакомятся с развитием самбо на Кубани;
- Узнают об успехах Туапсинских самбистов;
- Узнают о влиянии спорта на организм человека;
- Познакомятся с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучатся спортивной терминологии;
- Научатся выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- Обучатся навыкам общей физической подготовленности.

**Метапредметные результаты 1-го года обучения:**

- Будет развита мотивация на здоровый образ жизни, в частности к занятиям самбо;
- Будет развита общая и специальная физическая подготовленность.

**Личностные результаты 1-го года обучения:**

- Будут созданы условия для личностного развития учащихся (воли, силы, выносливости);
- Будут удовлетворены индивидуальные потребности учащихся на занятиях физической культурой;
- Будут сформированы навыки безопасного образа жизни.
- Будут знать правила закаливания;
- Научатся принимать нестандартные решения и оценивать ситуацию с разных сторон, контролировать свои эмоции.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации.**

**2.1 Календарный учебный график 1-го года обучения.**

№ п/п	Дата	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего часов	Теория	Практика		
1.		Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.	1	1	-	Беседа	наблюдение
2.		Профилактическое обследование.	1	-	1	медосмотр	обследование
3.		<b>ТТП.</b> Стойка. Передвижение шагами вперёд, назад. <b>ОФП.</b> Легкая атлетика.	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
4.		<b>СФП.</b> Упражнения на скорость. <b>ТТП.</b> Подавление силой.	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
5.		<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.	1	-	1	Самостоятельная тренировка	наблюдение
6.		<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения. Специальная ходьба.	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
7.		<b>ТТП.</b> Работа в парах. Передвижение челноком.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
8.		<b>СФП.</b> Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц.	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
9.		<b>ТТП.</b> Маневрирование. Маскировка. <b>СФП.</b> Упражнения с преодолением собственного веса.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
10.		<b>ОФП.</b> Подвижные игры. <b>ТТП.</b> Защита уклоном. Контратака прямым ударом в голову.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
11.		<b>ТТП.</b> Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
12.		<b>СФП.</b> Упражнения на развитие координации. <b>ТТП.</b> Подножка передняя. Подножка задняя.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение

13.		<b>ОФП.</b> Бег с ускорением. <b>СФП.</b> Передвижения, в стороны, по кругу.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
14.		<b>ТТП.</b> Атака, защита, контратака.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
15.		Правила соревнований по боксу. Терминология. <b>ОФП.</b> Эстафета.	1	0,5	0,5	Беседа, тренировочное занятие.	Практическая работа
16.		<b>ТТП.</b> Бросок через бедро. Работа в парах.	1	0,5	0,5	Тренировочное занятие	наблюдение
17.		<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ТТП.</b> Атака, Защита.	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
18.		<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ТТП.</b> Подсечка	1	-	1	Тренировочные занятия	наблюдение
19.		<b>ТТП.</b> Встречи	1	-	1	Учебное занятие	Встречи, борьба.
20.		<b>СФП.</b> Упражнения на силу и выносливость. <b>ОФП.</b> Упражнения на гибкость.	1	-	1	Тренировочные занятия	наблюдение
21.		<b>ОФП.</b> Подвижные игры. <b>ТТП.</b> Зацеп	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
22.		<b>ТТП.</b> Атака, защита. <b>СФП.</b> Упражнения на снарядах.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
23.		<b>ОФП.</b> Матчевая встреча по регби.	1	-	1	Практическое занятие	наблюдение
24.		<b>ОФП.</b> Метание теннисного мяча. <b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на броски с падением.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
25.		<b>ОФП.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на броски с падением.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
26.		<b>ОФП.</b> Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. <b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на броски с падением.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
27.		<b>ОФП.</b> Акробатические упражнения. <b>ТТП.</b> Борьба	1	-	1	Практическое занятие	Встречи, борьба.
28.		<b>ТТП.</b> Борьба	1	-	1	Практическое занятие	Встречи, борьба.
29.		<b>ТТП.</b> Атака, защита, контратака. <b>СФП.</b> Упражнения на снарядах.	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
30.		<b>СФП.</b> Бег с ускорением. <b>ТТП.</b> Работа в парах	1	-	1	Тренировочное занятие	наблюдение
31.		<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ТТП.</b> Борьба.	1	-	1	Учебное занятие	Встречи, борьба.

32.		<b>ОФП.</b> Акробатические упражнения. <b>ТТП.</b> Борьба по заданию	1	-	1	Учебное занятие	наблюдение
33.		<b>ТТП.</b> Встречи, борьба.	1	-	1	Учебное занятие	Встречи, борьба.
34.		<b>ТТП.</b> Борьба по заданию.	1	-	1	Практическое занятие	Встречи, борьба.
35.		<b>ОФП.</b> Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Практическое занятие	Сдача нормативов
36.		Итоговое занятие. Борьба.	1	-	1	Практическое занятие	Встречи, борьба.
<b>ИТОГО:</b>			<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы самбо, соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве от 15 до 20 человек: оборудованный спортивный зал (татами, маты, манекен для борьбы, спортивный инвентарь, душ, холодная и горячая вода, отопление, освещение, сплит система, рециркулятор, туалет).

**Информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники.

### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Самбо» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а так же педагогом может быть студент высшего или средне-специального учебного заведения по направлению подготовки соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Самбо» проводит автор программы, педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по программе «Физическая культура и спорт». Общий педагогический стаж работы 14 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение



- дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ✓ умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### 2.3. Формы аттестации.

**Входящий контроль:** медицинская аттестация, тестирование - контрольные нормативы (приложение №1) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года): контроль за функциональным состоянием юного спортсмена (измерение ЧСС, приложение № 2), регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача.

**Промежуточный контроль (январь):** медицинская аттестация (медосмотр), контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

**Итоговая аттестация** определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы.

**Педагогическое наблюдение** — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно

объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

### **Тестирование.**

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру.

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов.

Тесты проводятся дважды – в начале и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности используется для определения эффективности обучения по программе «Самбо» и заключается в вычислении показателя эффективности выполнения технико-тактических приемов борьбы.

## **2.5. Методические материалы.**

**Для работы по программе используются следующие методы обучения:** словесный; наглядный; практический; игровой.

**Воспитательные методы:**

убеждение;  
поощрение;  
упражнения;  
стимулирование;  
мотивация.

**Используются следующие виды технологий:**

- групповое обучение;
- коллективное взаимообучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

### Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесно-наглядные	Плакаты, журналы, видео материал	компьютер	оформление карточек спортсмена
2	История развития самбо в России и за рубежом.	Беседа, просмотр видеофильмов, встреча с интересными людьми-тренерами	Словесный, вербальный, наглядный, иллюстративный	Фотовыставка, книжная выставка, видеотека	Мультимедийный проектор	Опрос
3	Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный, словесный	Спец. литература		контроль за весом тела, ростом
4	Травмы в самбо и их профилактика.	Беседа, круглый стол с врачом-травматологом	Словесный, вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, спец. литература	Мультимедийный проектор	Карточки контроля
5	Медицинская аттестации.	Прохождение полного медицинского осмотра.	Вербальный, педагогическое наблюдение.		Договор с больницей	Справки о состоянии здоровья
6	Организм и его функции.	Беседа	Словесный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, карточки	компьютер	Зачёт
7	Правила соревнований	практическое занятие	Объяснительный, практический, словесный	Спец. лит., видеозаписи, таблицы.	Компьютер, мультимедийный проектор	Встречи, борьба, судейство
8	Общая физическая подготовка.	Общие, групповые, индивидуальные, Самостоятельные тренировки.	Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение.	Спец. лит.	Спортивный инвентарь	Контроль физической подготовкой

9	Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, практический, интервальный.	Спец. лит., видеозаписи	Спортивные снаряды и оборудование, мульти-медийный проектор.	контроль спец. подготовки, демонстрация достижений
10	Технико-тактическая подготовка.	Тренировочные занятия (индивидуальные и групповые).	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.	Видеозаписи, циклограмма ударов	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды, оборудование	Контроль базовой техники, анализ борьбы, показательные выступления.
11	Восстановительные мероприятия.	Самостоятельные занятия, бассейн, медико-восстановительные мероприятия	Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка.		абонемент в бассейн и тренажёрный зал.	Самоконтроль
12	Соревнования.	Б	Вербальный, соревновательный, педагогическое наблюдение, наглядный.	Видеозапись, ринг, флаги, гимны.	Спортивный инвентарь, форма, компьютер, аптечка.	Результаты соревнований, анализ соревнований
13	Итоговое занятие.	Борьба	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, соревновательный, педагогическое наблюдение.		Татами, музыкальный центр, аптечка, флаги, гимны, грамоты, кубки, призовой фонд	Портфолио, выполнение разрядных требований

## 2.6 Краткий словарь терминов самбо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

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

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

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

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

Туловище близко к горизонтальному положению.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

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

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе. **Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты,

применяемых самбистами для достижения победы.

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

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

## 2.7 Список литературы.

### Литература для преподавателей

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//.– М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.



**Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:**

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