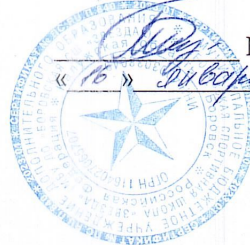


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»**

Программа утверждена  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Боровская СШ «Звезда»

(протокол № 1 от «16» 01. 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Боровская СШ «Звезда»



М.В. Бида  
« 16 » 01. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«САМБО» (базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно – спортивная

**Возраст программы** - дети от 7 до 17 лет

**Срок реализации программы:** 2 года (46 недель/году)

**Количество часов в год:** 184 (4 часа в неделю)

**Разработчик:** Гасанов Амир Магомедович  
тренер-преподаватель по самбо

г. Боровск, 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

	<b>4. Подведение итогов занятия.</b> Анализ допущенных ошибок, выставление оценок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз.	3 мин	Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки рук и ног при изучении приёма
	<b>5. Организованная уборка инвентаря</b>	1 мин 30 сек	Дежурные убирают инвентарь.
	<b>6. Организованный выход из зала</b>	1 мин	«Направо, налево! На выход из спортивного зала - шагом марш»

#### 6. Кадровое обеспечение программы.

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование, прошедший подготовку на курсах повышения квалификации.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

#### 7. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с ковром для самбо. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются с учетом приложения № 2 к программе.

#### 8. Список литературы для тренеров- преподавателей

##### 1. Курс самозащиты без оружия "Самбо"

Волков В.П. Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. Москва., 1940.

##### 2. Борьба самбо

Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.

##### 3. Спортивные приемы самбо

Харлампиев А.А. М., ВИ, 1952. ("Для служебного пользования")

##### 4. САМБО. Боевые приемы

Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования")

##### 5. САМБО. Специальные приемы

Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования")

##### 6. Программа по борьбе самбо для коллективов физкультуры

Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1954.

##### 7. Правила соревнований по борьбе самбо

Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956.

#### **8. Борьба самбо**

Харлампиев Анатолий Аркадьевич Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1957.

#### **9. Самозащита без оружия "самбо"**

Харлампиев А.А. Учебное пособие для работников милиции, М.: ФиС, 1958.

#### **10. Тактика борьбы самбо**

Харлампиев А.А. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1958.

#### **11. Методическое письмо по борьбе самбо**

Харлампиев А.А. Москва, 1959.

#### **12. Борьба самбо**

Харлампиев. А.А. Издательство "физкультура и спорт" Москва 1959г.

#### **13. Борьба самбо**

Колодников И.П. Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960.

#### **14. Борьба самбо**

Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Издательство: "Физкультура и спорт". Москва, 1961.

#### **15. Борьба самбо**

Андреев В.М. Учебно-наглядное пособие. Издательство: "Спорткомбинат". Динамо, 1961.

#### **16. Борьба самбо**

Харлампиев А.А. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1965.

#### **17. Борьба самбо: Правила соревнований**

Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1966.

#### **18. Учебное пособие по боевому разделу самбо**

В.А.Кравченко, М., 1967. ("Для служебного пользования")

#### **19. Краткие методические указания по изучению боевого раздела самбо**

А.В.Фролов, М., 1970. ("Для служебного пользования")

#### **20. Боевые приемы самбо**

Акопов А.А., Вашурин К.М. Учебно-методическое пособие для специальных средних заведений МВД СССР. Москва, 1970.

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

##### **1. Молодой самбист**

Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1970.

##### **2. Самбо**

ЦС "Динамо" Москва, 1970.

##### **3. Тактика борца - самбиста**

Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1976.

##### **4. Сто уроков борьбы самбо**

Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1977.

**5. Республика "САМБО-70"**

Школьников Н.В. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1978.

**6. Самбо**

Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1979.

**7. Пояс белый - пояс красный: Майкопская школа дзюдо-самбо**

И.Письменский, В.Климан. Майкоп, 1980.

**8. Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ**

Диссертация А.Сосин. Киев, 1980, дисс. канд. пед. наук.

**9. 10 тысяч путей к победе**

Лукашев. М.Н. Издательство "молодая гвардия" Москва 1982г.

**10. Самбо: Техника борьбы лежа**

Рудман Д.Л. Защита. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1983.

**11. Объем технико- тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ**

Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Методические рекомендации. Москва, 1983.

**12. Родословная САМБО**

Лукашев М.Н. Издательство: "Физкультура и спорт", Москва, 1986.

**13. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия - самбо**

Л.Онул. Кировоград, 1990, 150с., самбо

**14. Как защитить себя: освобождение от захватов в самбо**

К.Егоров, Л.Соловьев. Москва, 1990, 48с., самбо

**15. Самбо среди женщин**

Астахов А.М. Мордовское книжное издательство.,Саранск: 1991.

16. <http://www.dslib.net/fiz-vozpitanie/tehniko-takticheskaja-podgotovka-nachinajuwih-sambistov-studentov-na-osnove-povysheniya.html> .

17. [https://vuzlit.com/315122/protsess\\_trenirovki\\_sambistov](https://vuzlit.com/315122/protsess_trenirovki_sambistov) .