Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от 31 мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05.2023 г.

O="МБОУ ДО ""Свежий ветер""", CN="Мурышова Светлана Владимировна, директор", E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023-05-31 14:50:42

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Единоборство (самбо)»

Возраст обучающихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Даниуллов Руслан Шамильевич –
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна - методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …… 3 - 11
Введение, направленность, актуальность, сетевое взаимодействие,
воспитательный компонент модульной программы……3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы……. 5-6
Цель и задачи, адресат модульной программы…….6-7
Сроки реализации модульной программы……. 7
Комплекс основных характеристик образования (объем,
календарный учебный график) …….….7
Формы обучения……7
Формы организации деятельности…….….8
Режим занятий……8
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности
обучения
Оценочные материалы……... 8-9
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов …….. 9-11
Учебный план и содержание модульной программы …….……11-18
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….……..18 - 20
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…… 21
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Характерными особенностями современной стремительной жизни является снижение двигательной активности подрастающего поколения и как следствие – отсутствие иногда самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Занятия самбо как один из видов спортивных единоборств – это путь к преодолению трудностей, который позволяет: приобщать обучающихся к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы»; выработать устойчивое ценностное представление о здоровье – как телесном, так и духовном; развивать морально-волевые качества, патриотизм, гражданственность; формировать характер, выносливость, моральную и физическую закалку.

Единоборство самбо - стройная система самозащиты и борьбы, которая включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. В основу которой положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов бывшего СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Данный вид борьбы - это единоборство двух человек без оружия, использующих определённые разрешённые приёмы. Спортивное самбо - это ступенька к более жёсткому виду спорта - боевому самбо, где уже разрешены не только болевые приёмы, но и удары. Реализация программы «Единоборство (самбо)» в условиях системы дополнительного образования, учитывая социальный заказ, способствует выработке у обучающихся самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Направленность модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Единоборство (самбо)» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке модульной программы дополнительного образования «Единоборство (самбо)» дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать *базовый* уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися. Программное содержание способствует развитию физических способностей; формирует специальные знания по тактической, специальной и психологической подготовке и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют как спортивное, так и большое прикладное значение. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность модульной программы, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Образовательная деятельность по программе «Единоборство (самбо)» основывается на *модульном принципе* представления содержания образовательных услуг. Программные модули как одного из видов спортивных единоборств, позволяют приобщать обучающихся к занятиям спортом и в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы. Модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических

качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма. Упражнения СФП развивают такие качества, как сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств обучающихся для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Модульная программа «Единоборство (самбо)» включает в себя 5 образовательных модулей:

1 - образовательный модуль «Основы самбо» (36 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Приемы самбо» (32 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Путь к успеху» (36 уч. ч.);
4 - образовательный модуль «Самооборона без оружия» (36 уч. ч.);
5 - образовательный модуль «Профи самозащита» (28 уч. ч.).

Итого: 168 учебных часов.

В модульное содержание программы включен комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими установками, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное. Выстроенная система работы педагога-тренера и модульная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, стратегии развития физической культуры и спорта; ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области, содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Единоборство (самбо)» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна, педагогическая целесообразность

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Единоборство (самбо)» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов

практических занятий, а именно в разделе «Психологическая подготовка и воспитательная работа». Акцент поставлен на психологическую подготовку обучающихся к первенствам, чемпионатам любых уровней, выступлениям в усложненных обстановках с целью постановки ближайших и дальних зон совершенствования техники и тактики борьбы самбо; а также на инструкторскую и судейскую практику.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода. Конвергентный подход при разработке данной программы выражается в междисциплинарных аспектах, включающих в себя элементы соединения нескольких предметных направленностей. Новое содержание образования выводит обучающегося за рамки учебных предметов, помогает синтезировать предметное знание с опытом деятельности. В логике конвергентного подхода, в рамках программы «Единоборство (самбо)» у обучающихся формируется целостное восприятие окружающего мира, определяются жизненные ценности, что способствует осваиванию социокультурной среды и принятию верных решений в достижении жизненных результатов.

В комплексное содержание модулей программы «Единоборство (самбо)» входят теоретические и практические занятия, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль. На практических занятиях по программе используются упражнения из многих других видов единоборств (бокс, борьба корэш, тхэквондо, дзюдо и др.). Особое внимание уделено формированию и воспитанию личности – физически и психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни, нацеленной на спортивные достижения.

В современных условиях необходимость партнерства и конструктивного взаимодействия обусловлена потребностью в усилении внимания к вопросам воспитания детей и обогащения воспитательных систем каждого партнера. Данная программа построена по принципу *сетевой формы реализации.* Стороны образовательно-воспитательного процесса объединяет совместное сотрудничество в условиях осуществления согласованных мероприятий, программ, акций и др. форм взаимодействия для обучающихся, предоставление материально-технической базы, привлечение экспертов и др.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Программа «Единоборство (самбо)» составлена на основе ***принципов:***

непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренерующих воздействий; адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; возрастной адекватности процесса физического развития; интеграции образовательных областей.

Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому, нравственному развитию обучающихся; укрепление здоровья средствами совершенствования техники и тактики самбо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать систему знаний в области борьбы самбо;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо;
- познакомить с историей, этикетом и стилем самбо;
- ознакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся; сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.

Развивающие (метапредметные):

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- способствовать развитию воли, выносливости, смелости, дисциплинированности;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие обучающихся.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать нравственные и волевые качества обучающихся;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся.

Адресат модульной программы

Программа «Единоборство (самбо)» рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Группы формируются по принципу: 6-10 лет (одновозрастная группа) и 11-14 лет, 15-16, 17-18 лет (разновозрастная группа). Группы формируются разновозрастные. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход в выборе учебных заданий в процессе обучения. Специальный отбор не предусматривается. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся. Рекомендуется согласие от родителей (законных представителей) обучающихся и предоставление медицинской справки для допуска к занятиям.

Сроки реализации программы

Данная программа «Единоборство (самбо)» реализуется за 1 учебный год в количестве 168 учебных часов (базовый уровень).

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в

МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

Объем

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Основы самбо»	36	42	168
2	Образовательный модуль «Приемы самбо»	32		
3	Образовательный модуль «Путь к успеху»	36		
4	Образовательный модуль «Самооборона без оружия»	36		
5	Образовательный модуль «Профи самозащита»	28		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	168	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Единоборство (самбо)» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации обучения:

Реализация программных модулей программы «Единоборство (самбо)» предусматривает использование индивидуальных и коллективных формы занятий.

Коллективные формы работы. Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике единоборств, направленных на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию педагога-тренера, далее - самостоятельно.

Индивидуальные формы работы. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП, СФП и технике самбо, соответствующих уровню подготовленности и координационным способностям детей.

Программой предусматриваются следующие формы учебного занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование, занятие - показательное выступление.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, беседы, занятия поединки, занятия – испытания, занятия –

	соревнования, показательные выступления, контрольные переводные нормативы
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, тренировочные занятия, походы

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся согласно расписанию учебных занятий в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения модульной программы и способы определения результативности

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики самбо на начальном этапе;
- историю развития единоборства (самбо) в России;
- правила соревнований по самбо;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- общие сведения о травмах и причины травматизма в самбо;
- строение и функции организма;
- термины, используемые для проведения занятий и соревнований по самбо.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- взаимодействовать в коллективе в процессе проведения подвижных и спортивных игр;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, подвижные игры с элементами борьбы;
- владеть основными приемами начальной подготовки техники и тактики самбо

Оценочные материалы модульной программы

Виды и формы контроля

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Единоборство (самбо)» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый

контроль, результаты которых фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития обучающихся проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе на соревнованиях по самбо. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

*Формы контроля***:** собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по самбо.

Формы подведения итогов

При решении поставленных задач по программе необходимо участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различных уровней.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях районного, городского уровня, областного уровней; участие в турнирах всероссийского уровня по борьбе самбо.

Критерии оценки и способы определения результативности

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Единоборство (самбо)» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие	Владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но при этом отмечаются небольшие погрешности. Обучающийся	Слабо развит понятийный аппарат. Обучающийся не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида). Отмечается не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на

	без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке	включается в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдает правила ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке	выступлениях по самбо
Сфера творческой/ двигательной активности	Выраженный устойчивый интерес к учебно-тренировочным занятиям самбо. Обучающийся активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различных уровней (городском, областном и иных)	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений. Во время учебно-тренировочного занятия часто отвлекается, выполняет упражнения неточно
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить и выполнить упражнения, задания	Обучающийся планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога в основном самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует	Нерационально использует время, отведенное на выступление, выполнение упражнений. Обучающийся не умеет планировать учебный процесс

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Основы самбо»	36	42	168
2	Образовательный модуль «Приемы самбо»	32		
3	Образовательный модуль «Путь к успеху»	36		
4	Образовательный модуль «Самооборона без оружия»	36		

5	Образовательный модуль «Профи самозащита»	28		

Основные характеристики модулей

Содержание программных модулей предусматривает регулярные занятия борьбой и тренировки с последующим участием обучающихся в спортивных соревнованиях, что, несомненно, укрепляет здоровье и иммунитет и служит гарантией полноценного физического развития и профессиональной ориентации. Занятия модулей направлены на определение сильных и слабых сторон обучающихся, анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Включают в себя средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей; оособенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности. В ходе реализации программных модулей педагогом проводится индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся, выявляются оосновные аспекты спортивной подготовки для определения задач и организации контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Образовательный модуль «Основы самбо»

Цель: создание условий для физического воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта – борьба самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать привычки здорового образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья на основе физической подготовки.

Развивающие:

- развить представления о мире спорта;
- развивать основные двигательные навыки;
- развивать двигательную активность.

Обучающие:

- познакомить с историей, этикетом, системой знаний борьбы самбо;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях и при работе с инвентарем;
- правила поведения в спортивном зале;
- строение и функции организма.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения комплексов общеразвивающих и специальных физических упражнений с предметами и без предметов;
- выполнения для отработки страховки и самоконтроля.

№ п\п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Основы самбо»					
Раздел 1. Основополагающие элементы борьбы Самбо					

1	Тема 1. Введение	1	1	-	диагностика, собеседование, наблюдение, игры
2	Тема 2. История Самбо	9	1	8	собеседование, диагностика
3	Тема 3. Теоретическая подготовка	3	3	-	собеседование, наблюдение, рефлексия
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	23	4	19	упражнения, гимнастические приемы, наблюдение
Итого по модулю:		**36**	**9**	**27**	

Содержание образовательного модуля «Основы самбо»

Раздел 1. Основополагающие элементы борьбы Самбо

Тема 1. Введение

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца.

Тема 2. История Самбо

Теория. История возникновения борьбы «Самбо». Этикет самбиста. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль.

Практика. Первичная диагностика физических возможностей обучающихся. Собеседование по итогам диагностики, проведение интерактивных игр. Правила соревнований, их организация и проведение. Моделирование соревнований в условиях аудитории занятия. Игры-освоения.

Тема 3. Теоретическая подготовка

Теория. Основоположники единоборства. Виды единоборства. История развития борьбы самбо в России. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки обучающегося. Форма одежды. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория. Основные виды упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма.

Практика. Упражнения для развития: быстроты (бег 30 м, 60 м), прыжки в длину с места. «Бой с тенью» - 5 подходов по 5 имитационных ударов. Упражнения на развитие ловкости - челночный бег 3х10 м. Спортивная эстафета. Упражнения на развитие выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Упражнения на развитие силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Отжимание на брусьях. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

Образовательный модуль «Приемы самбо»

Цель: воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к спортивной борьбе самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать здоровый образ жизни, навыки саморегулиции, коллективное общение.

Развивающие

- развивать всестороннюю физическую подготовку.

Обучающие:

- познакомить с основными техниками движений борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений специальной физической подготовки, режим тренировок.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться специальными терминами;
- выполнять упражнения в парах.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения специальных упражнений с предметами и без предметов.

№ п\п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Приемы самбо»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема 1. Упражнения на развитие специальных физических качеств	8	2	6	упражнения, наблюдение,
2	Тема 2. Силовые упражнения	6	-	6	упражнение, беседа
3	Тема 3. Упражнения на развитие быстроты, выносливости	7	-	7	упражнения, рефлексия
4	Тема 4. Упражнения на развитие гибкости, ловкости	11	-	11	упражнения, поединки, мини-соревнования
	Итого по модулю:	**32**	**2**	**30**	

Содержание образовательного модуля «Приемы самбо»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие специальных физических качеств

Теория. Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

Тема 2. Силовые упражнения

Практика. Отработка спортивных элементов: бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 3. Упражнения на развитие быстроты, выносливости

Практика. Проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости, ловкости

Практика. Упражнения для развития физических качеств: ловкости, гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах. Выполнение приемов с максимальной амплитудой; ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Мини-соревнования.

Образовательный модуль «Путь к успеху»

Цель: создание условий для удовлетворения интересов обучающихся при освоении психологических, тактических, контрольных составляющих борьбы самбо.

Задачи:

Воспитательные:
- воспитывать общую физическую культуру обучающихся
Развивающие
- развивать личностную и духовные составляющие начинающих спортсменов.
Обучающие:
- познакомить с основными техниками, психологической и контрольной подготовкой борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:
- технику выполнения идеомоторных упражнений, специальной психологической подготовки.
Обучающиеся должны уметь:
- выполнять упражнения в парах, участвовать в проведении боев, соревновательных мероприятиях.
Обучающиеся должны получить навыки:
- выполнения специальные упражнения на расслабление и подготовку к соревнованиям.

№ п\п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Путь к успеху»					
Раздел 1. Технико-психологическая подготовка					
1	Тема 1. Техника и тактика самбо	12	2	10	упражнения, игры-соревнования
2	Тема 2. Психологическая подготовка	5	-	5	идеомоторные упражнения, элементы аутотренинга, рефлексия
3	Тема 3. Контрольно-переводные испытания	10	1	9	нормативы по ОФП, СФП, упражнения, беседа
4	Тема 4. Врачебный контроль	7	-	7	наблюдение, круглый стол анализ
5	Тема 5. Итоговое занятие	2	-	2	контрольные нормативы, анализ
	Итого по модулю:	**36**	**3**	**33**	

Содержание образовательного модуля «Путь к успеху»

Раздел 1. Технико-психологическая подготовка

Тема 1. Техника и тактика самбо

Теория. Теоретические основы технических приемов и их применение. Тактика занятий самбо. Составление тактического плана занятий по самбо. Тактика участия в выступлениях. Виды выступлений. Правила и принципы борьбы в самбо.

Практика. Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо, приёмы: броски с задней, передней, передней с колена, боковой на пятке подножкой, активные и пассивные защиты от изученных бросков, удержание с боку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Тема 2. Психологическая подготовка

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений под музыку под руководством педагога-тренера, аутотренинг. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо,

группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающихся. Приемы самостраховки. Игры «в кругу», рефлексия.

Тема 3. Контрольно-передовые испытания

Теория. Нормативы по ОФП, СФП. Технико-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Сдача нормативов: прыжки в длину с места на ковре, челночный бег 3 х 10 м, подтягивание на перекладине из виса, поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 30 секунд. Выполнение упражнений специальной физической подготовленности. Упражнение на скорость «бег на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер. Технико-тактические упражнения (демонстрация базовых борцовских элементов: стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо).

Тема 4. Врачебный контроль

Практика. Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата. Сюжетное проигрывание имитационных ситуаций.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Образовательный модуль «Самооборона без оружия»

Цель: создание условий для освоения обучающимися основных представлений участия в спортивных выступлениях.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированность.

Развивающие:

- развить физические и специальные качества.

Обучающие

- дать оптимальное представление об участии в спортивных выступлениях.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основы сложных техник и тактик борьбы самбо.

Обучающиеся должны уметь:

- оказывать первую помощь при утомлении, перенапряжении.

Обучающиеся должны получить навыки:

- владения приемами техники и тактики самбо в сочетании с элементами различных видов единоборств.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Самооборона без оружия»					
Раздел 1. Приемы организации и самоорганизации					
1	Тема 1. Спортивная техника самбо	21	1	20	упражнения, демонстрация приемов, анализ
2	Тема 2. Психологическая организация самбиста	8	-	8	идеомоторные, акробатические упражнения
3	Тема 3. Контрольно-переводные испытания	7	1	6	нормативы по ОФП, СФП, зачет

Итого по модулю:	**36**	**2**	**34**	

Содержание образовательного модуля «Самооборона без оружия»

Раздел 1. Приемы организации и самоорганизации

Тема 1. Спортивная техника самбо

Теория. Основы техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники. Основы идеомоторных упражнений. Изучение возможностей партнера и условий выступления. Критерии оценок выступления. Костюм и экипировка спортсмена. Тактика участия в выступлениях.

Практика. Броски подсечкой: боковой на месте, в движении, в темпе шагов, передней, передней в колено, задней, изнутри. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Выполнение упражнений лечебной гимнастики. Участие в соревнованиях различных уровней.

Практика. Подготовка и проведение мини «Самбо-конференции» с презентацией видео записей соревновательных мероприятий; анализ; рефлексия; определение путей совершенствования. Выполнение (отработка) технико-тактических упражнений: демонстрация лучших практик выполнения базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо); приемов самостраховки.

Тема 2. Психологическая организация самбиста

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений с музыкальным сопровождением под руководством педагога (аутотренинг). Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с использованием идеомоторных упражнений с целью развития смелости. Экспериментальная игра «Обмен мнениями».

Тема 3. Контрольно-передовые испытания

Теория. Нормативы по ОФП, СФП. Технико-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, СФП. Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (выполняются максимальное количество раз за 30 секунд). Выполнение упражнений специальной физической подготовки – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

Образовательный модуль «Профи самозащита»

Цель: создание условий для освоения обучающимися основных представлений участия в спортивных выступлениях.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать формированию физического развития обучающихся через активный отдых.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо.

Обучающие

- актуализировать знания техники и тактики спортивной борьбы самбо.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- термины, используемые при проведении поединков и соревнований;
- правила соревнований, организацию и проведение.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные технические и тактические упражнения с педагогом и

самостоятельно.
Обучающиеся должны получить навыки:
- владения судейской практики.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Профи самозащита»					
Раздел 1. Владение техникой самбо					
1	Тема 1. Медицинская специфика в борьбе самбо	3	-	3	наблюдение, упражнения, рефлексия
2	Тема 2. Соревновательные правила в самбо	6	1	5	упражнения, собеседование, наблюдение
3	Тема 3. Инструкторская практика	9	1	8	разминки, соревнования
4	Тема 4. Обобщение результатов	10	-	10	контрольные нормативы, контрольные поединки, анализ
	Итого по модулю:	**28**	**2**	**26**	

Содержание образовательного модуля «Профи самозащита»

Раздел 1. Владение техникой самбо

Тема 1. Медицинская специфика в борьбе самбо

Практика. Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

Тема 2. Соревновательные правила в самбо

Теория. Основные составляющие соревнований: начало соревнований, правила поведения участника соревнований, обязанности судей, способы судейства, методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований.

Практика. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание. Отработка навыка проведения соревнований. Отработка навыка судейства.

Тема 3. Инструкторская практика

*Теория. Р*оль помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Терминология и командный язык инструктора для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Методы построения тренировочного занятия.

Практика. Проведение разминки. Отработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Тема 4. Обобщение результатов

Практика Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Примечание: количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия
(методическое обеспечение) модульной программы

Систематические занятия спортивной борьбой положительно воздействуют на растущий организм обучающихся, что проявляется в целом ряде положительных изменений как в его строении, так и в функционировании всех органов и систем. Научно доказано, что подростки, которые занимаются спортивной борьбой (самбо), по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам.

Занятия борьбой по модульной программе «Единоборство (Самбо)» подразумевают регулярные тренировки с последующим участием обучающихся в спортивных соревнованиях, состязаниях, что несомненно укрепляет здоровье и иммунитет, способствует демонстрации полученных знаний, является возможностью увидеть опыт других спортсменов что является гарантией полноценного общего физического развития.

Учебно – методическое обеспечение

В содержании модулей программы включен комплекс теоретических и практических занятий. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях осуществляется не только изучение и закрепление, но и значительное внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела модульной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

Организационные формы тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – обучающиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу;
- групповая форма – обучающиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений;
- фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения;
- самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.
3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия; просмотр учебных фильмов; групповые тренировочные занятия; тренировочные занятия по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях; походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях: словесные: объяснение, беседа, диалог; наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном; практические: выполнение упражнений; наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности обучающихся; игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля: зачетные занятия; итоги промежуточной и итоговой аттестации; мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности; итоги соревнований; контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии: медико-гигиенические технологии; оздоровительные технологии; технология обучения и воспитания культуры здоровья; технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии: обучение в сотрудничестве; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; технологии коллективной творческой деятельности; игровые технологии.

Информационные технологии: поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся; использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Материально-техническое обеспечение

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее оснащение:
- спортивный зал (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.) с необходимым оснащением для занятий, борцовский ковер;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья; тренажеры, резина;
- спортивная форма (куртка, шорты, борцовки).

Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы. В ходе реализации программы, при необходимости, возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Белоусов С.Г. Тенденции развития современных боевых единоборств (к концепции правил). Материалы, стр. 143-155.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев “Здоровье”,1981 - 207с.
3. Зезюлин Ф.М. САМБО: - метод. пособие – Владимир: 2006 - 180 с., ил.
4. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
5. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
6. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989 -94с.
7. Малаховский В.Д. Бросок памяти. – СПб : 2004 -200 с.,ил.
8. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, - 2004- 400с.
9. Ощепков В.С., Памяти преподавателя ГЦИФК. Материалы, 2006-стр. 13-21
10. Рудман Д.Л. Самозащита Без Оружия. - 2003-208 с.,ил.
11. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985 -144с.
12. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985
13. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ", 2010
14. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель", 2001
15. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984 -102с.
16. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986 -158с.
17. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986
18. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
19. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996
20. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Единоборство (самбо)»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	*	*	*	*	*	168	42

* Дни отпуска педагога