Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования
Усть-Кутского муниципального образования

Рекомендована
методическим советом
МБУ ДО ЦДО УКМО
протокол №1
«26» августа 2026 года

Утверждена приказом директора
МБУ ДО ЦДО УКМО
№ 291-од
«02» сентября 2026 года

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное самбо»

для обучающихся: *7-14 лет*
срок реализации: *2 года*
направленность: *физкультурно-спортивная*
уровень сложности: *вводный*
вид: модульная

Омолоев Эдуард Игоревич,
Волков Николай Леонидович,
педагоги дополнительного
образования

Усть-Кут
2026

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (национальный проект «Молодежь и дети» и федеральный проект «Всё лучшее детям»);
- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)».
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письма от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации»). В рекомендациях подробно описаны три уровня реализации модели (базовый, основной, продвинутый) и порядок работы с проектом «Билет в будущее».
- Письма Минпросвещения России от 14.08.2025 N ВЖ-1399/05 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования", утв. Протоколом Всероссийского экспертного совета по профориентации N 02 от 16.07.2025).
- Устава МБУ ДО ЦДО УКМО (утверждён 27.05.2022г. с изменениями от 04.07.2022 г.).

- Программы развития МБУ ДО ЦДО УКМО на 2021 -2026 год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное самбо» составлена на основе личного опыта педагогов и следующих методических материалов:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо от 24 ноября 2022 года (приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073);
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по самбо (приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1245)

Данная программа является **модульной**, состоит из 4 модулей:

- **Теоретическая подготовка** (16 часов)- формирование знаний о строении и функциях организма, влияние самбо на организм, знаний о гигиене, закаливании, питании и правильном режиме борца.
- **Общая физическая подготовка** (80 часов) - развитие общей физической подготовки;
- **Специальная физическая подготовка** (116 часов) - освоение и отработка приемов борьбы самбо, развитие быстроты движений по средствам точного выполнения технических действий;
- **Технико-тактическая подготовка** (212 часов) - изучение техники падения, бросков, болевых приемов, правил соревнований, их организация и проведение.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: вводный.

Объем программы: 432 часа (первый год и второй год обучения по 216 часов), 36 недель, 6 часов в неделю.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-14 отличаются активным развитием координации, силы и выносливости, растущей способностью осваивать сложные технические приёмы, а также формированием дисциплины, самоконтроля и умения адекватно воспринимать соревновательный стресс.

В объединении «Спортивное самбо» не производится специальный отбор по антропометрическим данным и ярко выраженным способностям к занятиям самбо, принимаются все желающие, не имеющие медицинского отвода от занятий спортом.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - 3 раза в неделю, по 2 учебных часа с 10 минутным перерывом между часами в соответствии с СанПиН.

Цель программы:

содействие гармоничному физическому развитию и становлению нравственных основ личности обучающихся посредством систематических занятий спортивным самбо.

Задачи программы:

Образовательные*:*

- обучение основам техники и тактики самбо, включая приёмы борьбы в стойке и лёжа;

- формирование системы знаний об истории самбо, правилах соревнований, основ гигиены и здорового образа жизни;
- обучение приёмам самостраховки и безопасного падения.

Развивающие*:*

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- совершенствование двигательных способностей: расширить двигательный опыт, повысить координационные способности и «двигательную находчивость;
- развитие социальных навыков**:** формирование ответственности, инициативности и умения работать в коллективе.

Воспитательные*:*

- применение позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия (справедливость, уважение к противнику);
- воспитание трудолюбия, усидчивости, коммуникативных качеств, интереса к профессиональной деятельности.

Актуальность программы

В современном мире многие, особенно дети и подростки, ведут малоподвижный образ жизни. Самбо - в школу!» один из крупнейших образовательно-спортивный проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо» и системы самозащиты без оружия, как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности.

Самбо предлагает активную, интересную альтернативу: регулярные тренировки помогают укрепить здоровье, развить силу, выносливость, ловкость и координацию.

Программа актуальна еще и тем, что самбо - это не только вид спорта, но и система воспитания, которая помогает укрепить здоровье, развить координацию и сформировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, и обусловлена социальным заказом родителей и обучающихся.

Программа не ограничивается только физической подготовкой. Занятия самбо способствуют развитию психологической устойчивости: учат преодолевать трудности, контролировать эмоции, быть настойчивыми и дисциплинированными. Кроме того, в процессе тренировок (совместные упражнения, спарринги, подготовка к соревнованиям) развиваются социальные навыки — умение работать в команде, взаимовыручка, уважение к сопернику.

Отличительные особенности программы

Данная программа «Спортивное самбо» отличается от других программ физкультурно - спортивной направленности тем, что:

1. На первых занятиях по спортивному самбо происходит раннее освоение навыков безопасного падения (дети учатся группироваться и падать (по страховке), что снижает риск травм и формирует базовую двигательную культуру)

2. В программе делается акцент **на безопасной самозащите**, а не на атаке (особенность самбо строится вокруг обороны, где упор делается на умение избежать конфликта, правильно упасть, освободиться от захвата, провести контролируемый бросок)

3. **Интеграция теории и практики (**в программу обязательно входит изучение истории самбо, правил соревнований, основ гигиены и самоконтроля, что формирует у детей понимание вида спорта как культурного и социального явления, что не всегда предусмотрено в типовых физкультурно-спортивных программах)

4. **Соревновательная система**, направленная на личностное и профессиональное развитие участников, а не только на достижение итогов; что позволяет участвовать детям разного уровня подготовки, делая акцент на приобретении соревновательного опыта и умении применять навыки в контролируемых условиях

5. **Профориентационная составляющая** программы - знакомство с профессиями, связанными со спортивным самбо:

1 год обучения - врач по спортивной медицине (модуль 1, тема 1.3), спортивный психолог (модуль 1, тема 1.4); тренер по самбо (модуль 2 тема 2.6);

2 год обучения – спортивный судья (модуль 4 тема 4.2)

Специфика программы «Спортивное самбо» заключается в интеграции технически насыщенных тренировок, чёткой структуры этапов подготовки и выраженного воспитательного аспекта

Содержание программы
Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Модуль 1. Теоретическая подготовка (16 часов)						
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца Профессия «Врач по спортивной медицине»	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.4.	Техника безопасности и профилактика детского травматизма Профессия «Спортивный		4	-	Рассказ, беседа	Зачет

	психолог»					
Модуль 2. Общая физическая подготовка (80 часов)						
2.1.	Общее понятие об ОФП. Легкая атлетика	8		8	Учебно-тренировочное (далее УТ)	
2.2.	Упражнения для развития выносливости	8	-	8	УТ	
2.3.	Гимнастика	8	-	8	УТ	
2.4.	Упражнения для развития ловкости и быстроты движений	8	-	8	УТ	
2.5.	Упражнения для развития силовых качеств и быстроты движений	8	-	8	УТ	
2.6.	Спортивная борьба. Профессия Тренер по самбо	8	-	8	УТ	
2.7.	Эстафета	8	-	8	УТ	
2.8.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	-	8	УТ	
2.9.	Баскетбол Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений	8	-	8	УТ	
2.10.	Упражнения для развития силовых качеств	8	-	8	УТ	Тренировочное занятие
Модуль 3. Специальная физическая подготовка (116 часов)						
3.1.	Терминология специальной физической подготовки	8	8	-	Рассказ, беседа	
3.2.	Имитационные упражнения для освоения подсечек и для освоения подхвата	8	-	8	Учебно-тренировочное	
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.4.	Упражнения для развития быстроты движений	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.5.	Упражнения для развития выносливости	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.6.	Упражнения для развития гибкости тела	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.7.	Промежуточная аттестация	4		4	Практическое занятие	Сдача Нормативов общей физической подгот

						овки
3.8.	Упражнения для развития ловкости движений.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
	Итого:	**216**	**24**	**192**		

2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Модуль 4. Технико-тактическая подготовка (212 часов)						
4.1.	Общее понятие о терминологии	4	4	-	Рассказ, беседа	
4.2.	Правила соревнований, их организация и проведение. Профессия «Спортивный судья»	16	16	-	Рассказ, беседа	
4.3.	Искусство падения. Стойки. Передвижения. Срыв захвата.	16	-	16	Учебно-тренировочное (далее УТ)	
4.4.	Прием «бросок через бедро», удержание сбоку	16	-	16	УТ	
4.5.	Прием «бросок через спину с колена», удержание поперек, болевой прием «узел руки».	20	-	20	УТ	
4.6.	Прием «передняя и боковая подножки», удержание со стороны ног, болевой прием «ущемление ахиллового сухожилия»	20	-	20	УТ	
4.7	Прием «подсечка», перевороты в партере, переход на удержание, болевой прием.	16	-	16	УТ	Зачет
4.8.	Прием «бросок захватом ног руками», удержание со стороны головы.	16	-	16	УТ	
4.9.	Прием «броски через голову», удержание «верхом», болевой прием «рычаг локтя».	20	-	20	УТ	
4.10.	Прием «бросок через плечи с колена», удержание сбоку, болевой прием «рычаг колена».	16	-	16	УТ	
4.11.	Задняя подножка. Болевой прием «рычаг локтя ногой».	16	-	16	УТ	
4.12.	Прием «зацеп», болевой прием «рычаг локтя между	16	-	16	УТ	

	ногами».					
4.13.	Тактика борьбы. Соревнования	20	-	20	УТ	Соревно-вания
5.	Итоговая аттестация	**4**		**4**	Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки	
	Всего:	**216**	**20**	**196**		

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Основные узловые моменты
1.	**Модуль 1. Теоретическая подготовка (16 часов)**	
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба	Рассказ о том, что такое физическая культура и ее роль в спорте. История борьбы самбо https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-znakomstvo-so-sportivnoi-borboi.html?ysclid=muqbqr4agt103484729
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Формирование знаний о строении и функциях организма, влияние самбо на организма, по средствам беседы
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Профессия «Врач по спортивной медицине»	Формирование знаний о гигиене, закаливании, питании и правильном режиме борца, по средствам беседы. Общее понятие о профессии (чем занимается, где работает, требования к образованию и квалификации)
1.4.	Техника безопасности и профилактика детского травматизма. Профессия «Спортивный психолог»	Формирование и привития правил поведения борца в спортзале и в общественных местах. Общее понятие о профессии (чем занимается, где работает, требования к образованию и квалификации)
2.	**Модуль 2. Общая физическая подготовка (80 часов)**	
2.1.	Общее понятие об ОФП. Легкая атлетика	Цели и задачи ОФП. Средства. Отличие от ОСП. Развитие общей физической подготовки, по средствам упражнений по легкой атлетике (бег-30м., прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м.)
2.2.	Упражнения для развития выносливости	Развитие выносливости, по средствам упражнений: Бег 400 м., кросс- 2 км.
2.3.	Гимнастика	Развитие общей физической подготовки по средствам упражнений по гимнастике (подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей, сгибание рук в упоре лежа, поднимание ног до охвата руками в висе на гимнастической стенке.)
2.4.	Упражнения для развития ловкости и быстроты движений	Развитие ловкости и быстроты движений, по средствам упражнений: подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре

		лежа за 20 сек, 10 кувырков вперед на время. Стойки наг голове, на руках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках.
2.5.	Упражнения для развития силовых качеств и быстроты движений	Развития силовых качеств и быстроты движений по средствам упражнений: поднимание гири, штанги. Подвижные игры в касания, тиснения.
2.6.	Спортивная борьба. Профессия Тренер по самбо	Развитие гибкости тела и быстроты движений по средствам упражнений: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Общее понятие о профессии (чем занимается, где работает, требования к образованию и квалификации)
2.7.	Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений Эстафета	Развитие общей физической подготовки, по средствам эстафеты
2.8.	Упражнения для развития силовых качеств	Развития силовых качеств по средствам упражнений: приседание с грузом броски манекена через спину
2.9.	Баскетбол. Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений	Упражнения для развития силовых качеств: приседание с грузом броски манекена через спину. Футбол.
2.10.	Промежуточная аттестация	Тестирование (приложение № 1)
3.	**Модуль 3. Специальная физическая подготовка (120 часов)**	
3.1.	Терминология специальной физической подготовки (СФП)	Базовые термины СФП. Термины, важные именно для самбо и единоборств (приложение № 4) https://alice.yandex.ru/chat/01a0fa49-fe2d-4000-87aa-c8eea09342de/?utm_source=yandex&utm_campaign=morda_search_alice&utm_medium=interface&theme=serp
3.2.	Имитационные упражнения для освоения подсечек и для освоения подхвата	Освоение приема подсечек и подхвата по средствам имитационных упражнений.
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств	Развитие силовых качеств по средствам упражнений на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
3.4.	Упражнения для развития быстроты движений	Развитие быстроты движений по средствам точного выполнения технических действий.
3.5.	Упражнения для развития выносливости	Развитие выносливости по средствам изменений положений захвата, стойки, дистанции, положения.
3.6.	Упражнения для развития гибкости тела	Принципы работы над гибкостью в СФП. Примеры упражнений.

3.7.	Промежуточная аттестация	Тестирование (приложение № 1)
3.8.	Упражнения для развития ловкости движений.	Развитие ловкости движений по средствам изменений положений захвата, стойки, дистанции, положения.
2 год обучения		
№	**Наименование разделов и тем**	**Основные узловые моменты**
4.	**Модуль 4. Технико-тактическая подготовка (216 часов)**	
4.1.	Общее понятие о терминологии	Ключевые термины (техника, ОТП, СТП и др.)
4.2.	Правила соревнований, их организация и проведение Профессия «Спортивный судья»	Общее понятие о соревнованиях (основные этапы организации и проведения) Общее понятие о профессии (чем занимается, где работает, требования к образованию и квалификации)
4.3.	Освоение приемов падения	Основные принципы. Как безопасно осваивать приемы. Важные предостережения.
4.4.	Прием «бросок через бедро», удержание сбоку	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах.
4.5.	Прием «бросок через спину с колена», удержание поперек, болевой прием «узел руки»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.6.	Прием «передняя и боковая подножки», удержание со стороны ног, болевой прием «ущемление ахиллового сухожилия»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.7.	Прием «подсечка», перевороты в партере, переход на удержание, болевой прием.	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.8.	Прием «броски через голову», с колена, удержание со стороны головы»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.9.	Прием «броски через голову», удержание «верхом», болевой прием «рычаг локтя».	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.10	Прием «бросок через плечи с колена, удержание сбоку, болевой прием «рычаг колена»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.11	Задняя подножка. Болевой прием «рычаг локтя ногой»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.12	Прием «зацеп», болевой прием «рычаг локтя между ногами»	Техника выполнения. Связь между приемами. Отработка приемов. Работа в парах
4.13.	Тактика борьбы. Соревнования	Уровни тактики в борьбе. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Ключевые тактические действия.
4.14.	Итоговая аттестация	Сдача нормативов в соответствии с федеральными стандартами

Планируемые результаты

Обучающиеся **1 года обучения узнают:**

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;

Научатся выполнять:

- основные приемы;
- основные броски;
- общефизические и специальные упражнения;
- основные упражнения по самообороне

Обучающиеся **2 года обучения узнают:**

- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

Научатся:

- навыкам ведения здорового образа жизни;
- работать в паре, минигруппе, культуру общения, ведения диалога и коммуникативные навыки;
- контролировать состояние своего здоровья;
- получат опыт соревновательной и судейской деятельности.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога и других источников.
- уметь рационально распределять своё время;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Регулятивные УУД:

- осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний.
- проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые коррективы в ходе решения поставленных задач.
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда других.

Личностные УУД:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Коммуникативные УУД:

- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел/месяц	**09**	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
Модуль 1. Теоретическая подготовка (16 часов)	16								
Промежуточная аттестация	Тест								
Модуль 2. Общая физическая подготовка (80 часов)									
Раздел 1. Общее понятие об ОФП. Легкая атлетика (16 часов)	2	14							
Раздел 2. Гимнастика		14	10						
Раздел 3. Спортивная борьба. Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений.			16	8					
Раздел 4. Баскетбол				16					
Промежуточная аттестация				Сдача Нормативов ОФП					
Модуль 3. Специальная физическая подготовка (116 часов)									
Раздел 1. Терминология СФП				2	6				

Раздел. 2 Упражнения.					14	24	24	26	24
Промежуточная аттестация									Турнир по самбо
Всего: 216 часов	**18**	**28**	**26**	**26**	**20**	**24**	**24**	**26**	**24**

2 год обучения

Раздел/месяц	**09**	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
Модуль 4 Технико-тактическая подготовка (212 часов)									
Общее понятие о терминологии	18	2							
Освоение приемов падения		26	26	26	20	24	24	26	22
Итоговая аттестация									2 Сдача нормативов
Всего: 216 часов	**18**	**28**	**26**	**26**	**20**	**24**	**24**	**26**	**24**

Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля, входящие в комплект контрольно-измерительных материалов

Текущий контроль: тестирование (приложение № 1), тренировочное занятие.

Промежуточная аттестация: в конце 1 года обучения (апрель) в форме турнира по самбо.

Итоговая аттестация - сдача Нормативов общей физической и специальной физической подготовки контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (приложение № 2)

Каждый вид контроля оценивается по зачетной системе, соответственно указанным критериям в приложении №1.

Уровни усвоения дополнительных общеразвивающих программ

Для определения уровня освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ (ДОП) принимается следующая система оценивания:

Недостаточный уровень **(Н):**

- обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;
- избегает употреблять специальные термины;
- овладел менее чем ½ умений и навыков, предусмотренных программой.

Средний обязательный уровень **(СО):**

- объем усвоенных обучающимся знаний составляет более ½ объема знаний, предусмотренных программой;
- обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- овладел более чем ½ умений и навыков, предусмотренных программой;

Средний продвинутый уровень **(СП):**

- обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой;
- специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период;
- является участником и победителем турнирах/соревнованиях на уровнях ОО, района, области.

Высокий творческий уровень **(ВТ):**

- обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой;

специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период;
- является участником и победителем в турнирах/соревнованиях на Российском, международном уровнях;
- проявляет высокую творческую активность в объединении, в мероприятиях МБУ ДО ЦДО УКМО.

Уровни усвоения дополнительных общеразвивающих программ определяются по итогам аттестации обучающихся и оформляются в бланке Протокола (Приложение № 4).

По итогам завершения обучения по программе «Спортивное самбо» формируется Сертификат - документ о дополнительном образовании в личном кабинете пользователя электронной платформы Навигатор дополнительного образования Иркутской области.

Методические материалы

Методы обучения:

словесный (объяснение, разбор, анализ и сравнение), наглядный (показ видеофильмов, презентаций, показ иллюстраций), практический (показ алгоритма технических и тактических действий и приемов, упражнений); объяснительно-иллюстративный,; игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела, темы	Наименование методического материала, автор, ссылка (при наличии)
1.	Разработка программы «Спортивное самбо»	Приказ Министерства Спорта РФ № 706 от 07 августа 2026 г. http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202609180003?ysclid=muoxaaqs3o45253500
2.	**Модуль 1**. Общая физическая подготовка Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба	Автор Старцев А.А., тренер-преподаватель https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-znakomstvo-so-sportivnoi-borboi.html?ysclid=muqbqr4agt103484729
3.	**Модуль 2**. Общая физическая подготовка Тема 2.6. Спортивная борьба. Профессия Тренер по самбо	Видеозапись уроков самбо. Центр спорта и образования «Самбо-70» https://rutube.ru/video/3b8e55c7da7744f0a0247521bb5de918/
4.	**Модуль 2**. Общая физическая подготовка Тема 2.1. Общее понятие об ОФП. Легкая атлетика	Методическое пособие по самбо часть 2 (авторы Каганова В. Ш., Табаков С.Е., Ломакина Е.В., «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») https://sambo.ru/media/resource/2016/12/13/chast_2metodicheskoe_posobie_5.pdf
5.	**Модуль 3. Специальная физическая подготовка** Тема 3.1.	Базовые термины СФП (приложение № 4) https://alice.yandex.ru/chat/01a0fa49-fe2d-4000-87aa-c8eea09342de/?utm_source=yandex&utm_campaign=morda_search_alice&utm_medium=interface&theme=serp
6.	Модуль 4 **Технико-тактическая подготовка** Тема 4.14 Итоговая аттестация	Тест Нормативы по самбо (автор Бырдин А.А.) https://infourok.ru/test-normativy-po-sambo-4487871.html?ysclid=muoxlk9qy5744361568

Иные компоненты
План воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Уровень проведения	Период проведения
1.	Родительское собрание (организационное)	Уровень ОО	Сентябрь 2026
2.	Беседа, посвященная Дню Защитника Отечества: «Обучающийся – патриот и гражданин»	Уровень ОО	Февраль 2027
3.	Участие в чемпионатах, турнирах разного уровня	Муниципальный	В течение года

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

-Спортивный зал, оборудованный борцовским ковром 10м х6м и с прилегающей душевой кабиной;
- Раздевалка;

- Комплект формы самбистов;
- Специальные и спортивные тренажеры: «геркулес», резиновый тренажер (жгут) и другие;
- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи, борцовский манекен, набивные мячи, штанга, гантели;
- Секундомер, гонг, свисток;
- Судейская форма;
- Российский флаг.

Кадровое обеспечение программы:

В соответствии с Профессиональным стандартом педагога дополнительного образования детей и взрослых, программу реализует педагог дополнительного образования.

Список литературы

для педагогов:

1. Гаткин Е.Я. Все о самбо.Физкультура и спорт.2011 год
2. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. Москва. 2009 год
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
4.Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. Москва. 2011.
5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Физкультура и спорт. 2012 год

для обучающихся:

1. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
2.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Информационные ресурсы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI [Электронный ресурс] // (Дата обращения 01.12.2024)
2. Уроки самбо. Центр спорта и образования «Самбо-70» https://rutube.ru/video/3b8e55c7da7744f0a0247521bb5de918/[Электронный ресурс] // (Дата обращения 01.12.2024).

Приложения

Комплект контрольно-измерительных материалов

Текущий контроль

Критерии педагогической диагностики:

-Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону);
-Варианты самостраховки;
-Выполнение базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.

Владение техникой самбо:

-броски, болевые приемы, удержания;
-Исходное положение «упор головой в ковер»;
-Перевороты на «борцовский мост» и обратно;
-Приемы защиты; контрприемов и комбинаций из спортивного и боевого
-самбо (броски, удары ногами и руками, удержания, болевые и удушающие
-приемы, техника самозащиты).

Теоритические знания:

Зачет в виде теста на текущую аттестацию по дополнительной общеразвивающей
программе «Борьба самбо»

Приложение №1

Тест

1. В каком году возникло самбо?
-В 1902 г.
-В 1914 г.
-В 1938 г.
2. В какой стране возникло самбо?
-Япония
-Бразилия
-СССР
3. Что означает самбо?
-Самооборона
-Самозащита без оружия
-Самозащита без ответственности
4. Высший балл, по которой оценивается действие спортсмена?
-4 балла
-3 балла
-2 балла
5. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?
-Из двух
-Из трех
-Из четырех
6. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?
-5
-6
-7
7. Сколько минут составляют время схватки?
-2-3 мин
-3-5 мин

-7-10 мин

8. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

-Красный

-Синий

-Белый

9. В каком городе было создано самбо?

-Минск

-Москва

-Ленинград

10. Сколько минут составляют время схватки?

-За бросок соперника на грудь, плечо, жтвот, таз с падением атакующего

-За удержание в течение более 10, но не менее 20 секунд

-За бросок соперника на бок без падения атакующего.

11. Кто первым возглавил Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля – будущую Федерацию самбо?

-Василий Сергеевич Ощепков

-Анатолий Аркадьевич Харлампиев

- Виктор Афанасьевич Спиридонов

12. В каком году президент РФ В.В.Путин получил звание «Мастера спорта по самбо»?

-В 1971 г.

-В 1972 г.

-В 1973 г.

13. Какой вид борьбы был положен в основу разработки приемов и правил современного самбо?

-Грузинская национальная борьба чидаоба

-Греко-римская борьба

-Японская борьба джиу-джитсу

14. В каком городе и когда был проведен первый чемпионат СССР по самбо?

-В 1938 году в Москве

-В 1939 году в Ленинграде

-В 1940 году в Киеве

15. Где и в каком году проходил первый чемпионат мира по самбо и кто стал первым чемпионом мира по самбо в весовой категории свыше 100 кг?

-В 1972 году в Москве; Рудман Давид Львович (СССР)

-В 1973 году в Тегеране; Кливоденко Владимир Иванович (СССР)

-В 1974 году в Лондоне; Тедиашвили Леван Китоевич (СССР)

16. В каком году была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС)?

-В 1982 году

-В 1983 году

-В 1984 году

17. Кто в настоящее время является президентом ФИАС?
-В. Б. Шестаков
-Д. Л. Рудман
-Р. А. Лаишев

Цель: выявить теоретические и практические знания обучающихся

Критерии оценки: (педагог разрабатывает свои критерии, соответственно ДООП)
15-17 правильных ответов -5 балов
12-14 правильных ответов -4 балов
9-11 правильных ответов -3 балов
Для получения «зачет» необходимо набрать не менее 9 баллов и сдать нормативы.

Промежуточная аттестация - участие обучающихся в турнирах по самбо.

Итоговая аттестация - сдача нормативов
Цель: выявить знания обучающихся по программе «Спортивное самбо»

Приложение № 2
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

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

Приложение № 3

Базовые термины специальной физической подготовки (СФП)

Специальная выносливость — способность выдерживать и эффективно выполнять нагрузку именно в рамках требований конкретного вида спорта. В самбо это, например, способность сохранять высокую интенсивность в схватке, несмотря на нарастающее утомление.

Скоростно-силовые способности — умение проявлять максимальную силу в минимально короткое время. Для борца это взрывные броски, резкие выведения из равновесия, быстрые реакции на действия соперника.

Специальная гибкость — амплитуда движений, критически важная для техники вида спорта: в борьбе это подвижность в тазобедренных суставах, плечевом поясе, позвоночнике, позволяющая выполнять броски и защищаться.

Координационные способности специальной направленности — точность и согласованность движений под специфическую задачу: умение «читать» соперника, своевременно менять захват, точно подставлять опору, выполнять сложные связки.

Мышечные группы целевой нагрузки — те группы мышц, которые несут основную нагрузку в конкретном виде спорта. В самбо это мышцы спины, кора, плечевого пояса, бёдер, хвата.

Специально-подготовительные упражнения — упражнения, по структуре и нагрузке близкие к соревновательному действию, но выполняемые

вне реальной схватки: имитации бросков с манекеном, работа на резине, упражнения на баланс с отягощением и т. п.

Соревновательные упражнения — непосредственно элементы соревновательной деятельности: броски, удержания, болевые, перевороты и т. д.

Специфика двигательного навыка — устойчивое, автоматизированное движение, адаптированное под правила и условия конкретного вида спорта (например, навык падения и самостраховки в самбо — это часть специальной подготовки).

Функциональная готовность — состояние систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной), позволяющее эффективно выполнять специальную нагрузку.

Интенсивность и объём специальной нагрузки — количественные параметры тренировки: сколько повторений, сколько схваток, какой темп, сколько времени длится работа в режиме, близком к соревновательному.

Термины, важные именно для самбо и единоборств

Взрывная сила — кратковременное максимальное усилие, необходимое для проведения броска или резкого выведения из равновесия.

Силовая выносливость схваточного темпа — способность многократно проявлять значительные усилия в течение времени, соответствующего регламенту схватки.

Реактивная способность — скорость ответного движения на действие соперника (например, реакция на попытку захвата).

Баланс и антибаланс — умение сохранять устойчивость и целенаправленно нарушать устойчивость соперника; в СФП борца этому посвящены отдельные комплексы упражнений.

Самостраховка — специальный навык безопасного падения, который тренируется как отдельное звено СФП и напрямую влияет на уверенность и результативность в схватке.

Приложение № 4

Базовые термины технико - тактической подготовки (ТТП)

Технико-тактическая подготовка - это процесс, в ходе которого спортсмен осваивает и совершенствует как технические приёмы (технику движений), так и умение применять их для решения конкретных тактических задач в соревновательной деятельности. Она объединяет две составляющие: техническую и тактическую подготовку, которые тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка – это обучение и отработка до автоматизма техники движений и действий, характерных для конкретного вида спорта. Главная задача — сформировать умения и навыки, которые позволят эффективно использовать технические приёмы в противоборстве с соперником. Техническая подготовка включает не только освоение базовых элементов, но и развитие координационных способностей, от которых напрямую зависит качество выполнения приёмов.

Тактическая подготовка - это способность применять полученные технические навыки в процессе ведения борьбы, умение правильно выбирать ситуацию для проведения приёма, заставлять соперника ошибаться и ставить его в невыгодное положение. Тактика включает разработку целесообразных способов ведения спортивной борьбы с учётом возможностей соперника

Как техника и тактика работают вместе

Технико-тактическое действие — это совокупность технических и тактических действий, связанных общим назначением (например, проведение приёма). Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Тактика, в свою очередь, определяет, какую технику и в каких условиях следует применять

Примеры взаимосвязи:

В единоборствах: спортсмен не просто выполняет бросок (техника), но и создаёт условия для его проведения, маскируя свои намерения, выматывая соперника и используя его ошибки (тактика).

В спортивных играх: футболист не просто ведёт мяч, а выбирает момент и способ обводки с учётом позиции защитника и тактической задачи (создать численное преимущество, отдать точную передачу).

В прикладных видах деятельности (например, в боевых приёмах борьбы): спортсмен не просто выполняет приём, а решает тактическую задачу (обезоружить, задержать правонарушителя) в конкретной конфликтной ситуации.

Ключевые аспекты технико-тактической подготовки

Обогащение технического арсенала. Чем шире набор освоенных приёмов, тем больше возможностей у спортсмена для тактических маневров.

Развитие тактического мышления. Это включает умение анализировать ситуацию, принимать решения в условиях дефицита времени, прогнозировать действия соперника, маскировать свои намерения

Вариативность действий. Спортсмен должен уметь адаптировать свои технические приёмы и тактические схемы в зависимости от действий соперника, условий поединка и меняющейся обстановки.

Психологическая подготовка. Умение сохранять концентрацию, преодолевать стресс и давление, что критически важно для реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях.

Методы и средства обучения

Для достижения целей технико-тактической подготовки используются различные методы и средства:

Упражнения на освоение техники. Отработка отдельных приёмов с постепенным усложнением условий.

Тактические упражнения. Специально подготовленные задания, где основной целью является решение тактической задачи.

Моделирование соревновательных условий. Проведение спаррингов, учебных поединков, приближенных к реальным соревновательным ситуациям.

Анализ видеоматериалов. Изучение и разбор действий соперников и своих собственных технико-тактических действий.

Соревновательные методы. Участие в официальных и товарищеских матчах для закрепления навыков в условиях, близких к соревновательным.

Контроль и оценка

Эффективность технико-тактической подготовки оценивается с помощью педагогического контроля, который включает:

Педагогические наблюдения за действиями спортсмена в тренировочных и соревновательных условиях.

Тестирование тактического мышления. Оценка способности принимать решения в заданных ситуациях.

Биомеханический контроль. Анализ биомеханических характеристик техники с помощью видеосъёмки, тензометрии и других методов.

Критерии оценки включают объём и разносторонность освоенных технических действий, стабильность их выполнения, эффективность тактических решений и уровень тактического мышления. Таким образом, технико-тактическая подготовка — это системный процесс, который требует не только освоения технических навыков, но и развития тактического мышления, умения адаптироваться к меняющимся условиям и реализовывать свой потенциал в соревновательной деятельности.

Приложение №5
Протокол Результатов промежуточной/итоговой аттестации обучающихся

Объединение_____
_____учебный год _____
Ф.И.О. педагога_____
№ группы/ год обучения _____
дата проведения_____
Форма аттестации_____

п/п	Фамилия, имя учащегося	Содержание аттестации	Творческая активность обучающегося*	Уровень освоения содержания ДОП: (Н), (СО), (СП), (ВТ)	Итоговая оценка («зач» или балл)
1					
2					
3					
…					
12					

Всего обучающихся, освоивших образовательную программу:
- недостаточный уровень _____ чел.,
- средний обязательный уровень _____ чел.,
- средний продвинутый уровень _____ чел.,

- высокий творческий уровень _____ чел.
Педагог (подпись) _____ /_____/
Подписи членов аттестационной комиссии_____

Творческая активность обучающегося: (указать только уровень участия в конкурсе/соревнованиях и количество конкурсов/мероприятий)

Фамилия, имя обучающегося	Творческая активность обучающегося
	- уровень ОО: 5 - область: 2 - Россия: 1