

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Рабочая программа**  
**по реализации дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Азбука самбо»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

Возраст обучающихся 6-12 лет  
Срок реализации: 3 года

**Разработчики:**  
тренеры – преподаватели  
О.В.Федотов,  
М.Е.Корнилаев

г. Никольск,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука самбо»

разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

### 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023 - 2024	1.09.2 023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023- 2024	1.09.2 023	42	189	378	3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа в неделю

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	1.09.2023	42	168	504	4 раза в неделю по 3 часа в неделю

### Цели и задачи программы:

**Целью программы** является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия борьбой самбо.

Достижение данной цели обеспечивается в ходе решения ряда **задач**:

1) **Личностные**: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление физически гармоничного развития личности; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2) **Метапредметные**: формирование и развитие терпения и выдержки, инициативы, настойчивости, выдержки и самообладания; развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

3) **Предметные**: привитие навыков спортивного образа жизни; овладение разнообразными действиями, движениями, техническими и тактическими приемами борьбы самбо; нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в соревновательной деятельности.

Решить поставленные задачи позволит работа над формированием целого комплекса УУД.

**Личностные УУД**: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

**Регулятивные УУД**: создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью.

**Познавательные УУД**: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

**Коммуникативные УУД**: выработка умения слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; договариваться, вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

### Содержание программы.

## Учебно – тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо»	1,5	1	0,5	Опрос. Наблюдение.
1.2	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	1,5	1	0,5	Опрос. Наблюдение.
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.1	Общие понятия о гигиене	1	0,5	0,5	Опрос.
2.2	Здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5	Опрос. Контрольное задание.
2.2	Приёмы закаливания	1,5	0,5	1	Опрос. Контрольное задание.
2.3	Физическая культура и спорт	0,5	0,5	-	Опрос.
2.4	Краткий обзор развития самбо	1	1	-	Опрос.
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>3,5</b>	<b>86,5</b>	
3.1.	Общие физические упражнения	45	0,5	44,5	Опрос. Контрольное задание.
3.2	Строевые упражнения	2,5	0,5	2	Опрос. Контрольное задание.
3.3	Разминка самбиста	10,5	0,5	10	Опрос. Контрольное задание.

3.4	Гимнастика с элементами акробатики	16	1	15	Опрос. Контрольное задание.
3.5	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	16	1	15	Контрольное задание.
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>6</b>	<b>79</b>	
4.1	Специальная физическая подготовка	45	3	42	Опрос. Контрольное задание.
4.2	Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно – силовых качеств	40	3	37	Контрольное задание.
<b>5</b>	<b>Основы техники и тактики борьбы самбо</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	
5.1	Основы технических приёмов борьбы самбо	24	4	20	Опрос. Контрольное задание.
5.2	Простейшие формы борьбы	22	2	20	Опрос. Контрольное задание.
<b>6</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
6.1	Правила соревнований	2	1,5	0,5	Опрос
6.2	Возрастные группы и весовые категории.	2	1,5	0,5	Опрос
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
7.1	Психологическая подготовка борца	3	3	-	Опрос. Наблюдение.
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
8.1	Соревнования	4	-	2	Соревнования
8.2	Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на	2	2	-	Соревнования

	схватку				
<b>9</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
9.1	Контрольно – переводные требования по ОФП и СФП	3	-	3	Зачёт
<b>10</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>27,5</b>	<b>224,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ первого года обучения

### 1. Введение.

#### Тема 1: Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо».

*Теория:* Цели и задачи программы 1 года обучения. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Предупреждение травм. Причина травм.

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

*Контроль:* Опрос. Наблюдение.

#### Тема 2: Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.

*Теория.* Оборудование зала и инвентаря. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Её подготовка и уход за ней.

*Практика.* Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

*Контроль:* Опрос. Наблюдение.

### 2. Теоретическая подготовка.

#### Тема 1: Общие понятия о гигиене.

*Теория:* Понятие о гигиене. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

*Практика:* Развитие навыков соблюдения правил гигиены.

*Контроль:* Опрос.

#### Тема 2: Здоровый образ жизни.

*Теория:* Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки.

*Практика:* Развитие навыков здорового образа жизни. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

#### Тема 3: Приёмы закаливания.

*Теория:* Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры. Значение правильного режима дня.

*Практика:* Составление режима дня. Закаливающие процедуры.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

#### Тема 4: Физическая культура и спорт.

*Теория:* Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура как одно из эффективных средств

всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

**Контроль:** Опрос.

### **Тема 5: Краткий обзор развития самбо.**

**Теория:** История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

**Контроль:** Опрос.

## **3.Общая физическая подготовка.**

### **Тема 1: Общая физическая подготовка**

**Теория:** Общее понятие об общей физической подготовки. Функции общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Место общей физической подготовки в системе обучения юного спортсмена.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Спортивные игры: волейбол, футбол, мини – футбол, баскетбол.

Занятия плаванием.

#### Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев;
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху;
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук, в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах;
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост;
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных



положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания;

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе;

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине;

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа;

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу);

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком;

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища;

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост;

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в

стороны; повороты головы; круговые движения головой;

- ОРУ - вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 2. Строевые упражнения.**

*Теория:* Правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый - второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 3. Разминка самбиста.**

*Теория:* Разминка самбиста.

*Практика:* Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста.

Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 4: Гимнастика с элементами акробатики.**

*Теория.* Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, техника правильной ходьбы, бега, прыжков. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика.* Упражнения: полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.

Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника. Перевороты боком и вперед.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

## **Тема 5: Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики.**

**Практика.** Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате с помощью и без помощи ног. Упражнения на гимнастической скамейке – индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевероты, перекаты. Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевероты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **4. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 1: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Общее понятие о специальной физической подготовки. Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений. Назначение специальной физической подготовки. Понятие специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты, специальной ловкости, специальной гибкости. Методы развития скоростно-силовых качеств.

#### **Практика:**

*Упражнения на развитие ловкости:* удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:* статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:* легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

*Подвижные игры и эстафеты с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелазаниями.*

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания в парах.

### **Тема 2: Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.**

**Практика:** Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением, упражнения с грузом, упражнение на скорость, упражнения на укрепления положения «мост». Упражнения со скакалкой, легкоатлетические упражнения. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **5. Основы технических приемов борьбы самбо.**

### **Тема 1: Основы технических приемов борьбы самбо.**

**Теория.** Общие понятия об элементарных технических действиях. Основные понятия о стойках, дистанциях, передвижениях. Понятие самостраховки. Правила

безопасности на занятиях.

**Практика.** Высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная стойки. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Отработка передвижений в разные стороны. Приемы самостраховки: на левый (правый) бок, на спину, падением кувырком через плечо, падением через партнера, падением вперед, назад, влево, вправо.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

## **Тема 2: Простейшие формы борьбы.**

**Теория:** Простейшие формы борьбы. Атакующие, вспомогательные, защитные захваты. Захваты для проведения приемов стоя и лежа.

**Практика:** Изучение захватов: рукава и отворотов; двух отворотов; рукава снизу; рукава и ноги; рукава и пояса; рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя - правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя - правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье. Упражнения в самостраховке и страховании партнера.

**Контроль:** Опрос.

## **6. Правила соревнований.**

### **Тема 1: Правила соревнований.**

**Теория:** Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец схватки.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Опрос.

### **Тема 2: Возрастные группы и весовые категории.**

**Теория:** Возрастные группы и весовые категории.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Опрос.

## **7. Участие в соревнованиях.**

### **Тема 1: Соревнования.**

**Практика:** Участие в соревнованиях внутришкольного уровня.

**Контроль:** Соревнования.

### **Тема 2: Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.**

**Теория:** Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.

**Практика:** Участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

**Контроль:** Соревнования.

## **8. Итоговое занятие.**

### **Тема 1: Контрольно – переводные требования по ОФП и СФП.**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов.

**Контроль:** Зачёт

## **9. Воспитательная работа**

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, правила поведения на водоемах в зимнее время,

### **Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по самбо различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

## Учебно – тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо» 2 года обучения	3	1	1	Опрос. Наблюдение.
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
2.1	Общие понятия о гигиене	1	1	1	Опрос. Контрольное задание.
2.2	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5	Опрос. Контрольное задание.
2.3	Приёмы закаливания	2	0,5	0,5	Опрос. Контрольное задание.
2.4	Физическая культура и спорт	1	1	-	Опрос.
2.5	Краткий обзор развития самбо	1	1	-	Опрос.
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>148</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	
3.1.	Общая физическая подготовка	26	4	22	Опрос. Контрольное задание.
3.2	Развитие силы (силовая подготовка)	22	-	22	Контрольное задание.
3.3	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	18	-	18	Контрольное задание.
3.4	Развитие выносливости	22	-	22	Контрольное задание.

3.5	Развитие ловкости – (двигательно – координационная подготовка)	20	-	20	Контрольное задание
3.6	Развитие гибкости	20	-	20	Контрольное задание
3.7	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	20	-	20	Контрольное задание.
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>121</b>	<b>4</b>	<b>117</b>	
4.1	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Опрос. Контрольное задание.
4.2	Специальные борцовские упражнения (с отягощением и без них)	21	-	21	Контрольное задание.
4.3	Подготовительные упражнения (имитационные).	24	-	24	Контрольное задание.
4.4	Подводящие упражнения	24	-	24	Контрольное задание.
4.5	Имитационные упражнения	24	-	24	Контрольное задание.
<b>5</b>	<b>Основы техники и тактики борьбы самбо</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	
5.1	Основы технических приёмов борьбы самбо	30	2	28	Опрос. Контрольное задание.
5.2	Борьба стоя	17	2	15	Опрос. Контрольное задание.
5.3	Борьба лёжа	17	2	15	Опрос. Контрольное задание.

<b>6</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1	Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории.	6	3	3	Опрос. Контрольное задание.
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
7.1	Психологическая подготовка борца	3,5	1,5	2	Опрос. Наблюдение.
7.2	Морально-волевая подготовка	1,5	1,5	-	Опрос.
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
8.1	Соревнования	8	-	8	Соревнования
8.2	Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку	2	2	-	
<b>9</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
9.1	Контрольно – переводные требования по ОФП и СФП	3	-	3	Зачёт
<b>10.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Беседа, опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>378</b>	<b>32</b>	<b>346</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ второго года обучения

### 1. Введение.

**Тема 1: Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо» 2 года обучения.**

*Теория:* Цели и задачи программы 2 года обучения. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Предупреждение травм. Причина травм.

*Практика:* Ведение спортивного дневника. Инструктаж.

*Контроль:* Опрос. Наблюдение.

### 2. Теоретическая подготовка.

**Тема 1: Общие понятия о гигиене.**

*Теория:* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

*Практика:* Составление режима дня спортсмена, режима питания.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

**Тема 2: Здоровый образ жизни.**

*Теория:* Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки.

*Практика:* Развитие навыков здорового образа жизни. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

**Тема 3: Приёмы закаливания.**

*Теория:* Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры. Значение правильного режима дня.

*Практика:* Составление режима дня. Закаливающие процедуры.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

**Тема 4: Физическая культура и спорт.**

*Теория:* Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

*Контроль:* Опрос.

**Тема 5: Краткий обзор развития самбо.**

*Теория:* История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных

соревнованиях.

**Контроль:** Опрос.

### **3.Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 1: Общая физическая подготовка**

**Теория:** Общее понятие об общей физической подготовки. Понятия «общая сила», «Общая выносливость», «общая быстрота», «общая ловкость», «общая гибкость». Функции общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Место общей физической подготовки в системе обучения юного спортсмена.

**Практика:** Упражнение на развитие общих физических качеств. Упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения с партнером. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость. Легкая атлетика (бег, прыжки, челночный бег, кроссовый бег). Спортивные игры (футбол, мини-футбол, волейбол и т.д.), плавание.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

#### **Тема 2: Развитие силы (силовая подготовка).**

**Практика:** Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 3: Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

**Практика:** Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 4: Развитие выносливости.**

**Практика:** Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 5: Развитие ловкости (двигательно – координационная подготовка).**

**Практика:** Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного положения). Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 6: Развитие гибкости.**

**Практика:** Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **Тема 6: Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики.**

**Практика.** Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате с помощью и без помощи ног. Упражнения на гимнастической скамейке – индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты. Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **1. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 1: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Общее понятие о специальной физической подготовки. Функции специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Место специальной физической подготовки в системе обучения юного спортсмена. СФП как форма развития скоростно-силовых и силовых качеств.

**Практика:** Специальные подготовительные, координационные, развивающие упражнения. *Страховки и самоконтроль при падениях:* вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

*Подвижные игры с элементами единоборств:* игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на животе, спине, ногами друг к другу и т.д.)

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 2: Специальные борцовские упражнения (с отягощением и без них).**

**Практика:** Борцовский мост и упражнения на мосту. Упражнения с партнером. Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками).

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 3: Подготовительные упражнения (имитационные).**

**Практика:** Укрепление мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивание технико – тактического действия, и развития их скоростно – силовых качеств, броски. Элементы приёмы, которые предстоит освоить (усовершенствовать) занимающимися.

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 4: Подводящие упражнения.**

**Практика:** Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучивания разучиваемого приема. Основное положение броска из основной техники борьбы. Детали техники броска. Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 5: Имитационные упражнения.**

**Практика:** Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема). Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **5. Основы техники и тактики борьбы самбо.**

### **Тема 1: Основы техники и тактики.**

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Терминология самбо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Понятие о технике спортивной борьбы. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, переворачивания, удушающие приемы.

**Практика.** Отработка бросков: рывком вперед (выведение из равновесия рывком), захватом за подколенный сгиб, боковым (подсечка, подножка), подсечка в колено, задняя подножка, зацепом изнутри; Удержания – боком, поперек, со стороны головы; переворачивания: захватом одежды из-под плеча, захватом руки из-под плеча; Болевые приемы: перегибание локтя через предплечье (через бедро), ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, рычаг локтя, обратный узел.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 2: Борьба стоя.**

**Практика:** Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая, левая, фронтальная; низкая /правая, левая, фронтальная. Перемещения: скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав. Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями с различных захватов, с переходами от одного приёма к другим:

#### **- в основном руками:**

- выведение из равновесия толчком назад,
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону,
- бросок с захватом двух ног, сбивая партнера плечом в колено,
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра / татами;

#### **- в основном туловищем:**

- бросок через бедро с различных захватов и варианты;
- бросок через грудь, обшагивая партнер и варианты;

#### **- в основном ногами:**

- бросок через голову с подсадом голенью и варианты.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 3: Борьба лёжа.**

**Теория:** Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах.

**Практика:** Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
  - захватом двух ног;
  - захватом дальней руки и ноги;
- Удержания: варианты проведения удержаний:  
-сбоку; верхом; со стороны головы; поперек;
- Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

## **6.Правила соревнований.**

### **Тема 1: Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории.**

**Теория:** Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец схватки.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Опрос.

## **7. Психологическая подготовка борца.**

### **Тема 2. Психологическая подготовка борца.**

**Теория.** Значение психологической подготовки спортсмена. Мораль. Нормы общечеловеческой морали. Соблюдение спортивного режима, выполнение тренировочных заданий, преодоление трудностей, возникающих в процессе поединка.

**Практика.** Упражнения на преодоление страха, изменение оценки опасности, подавление эмоций. Ведение спортивного дневника.

**Контроль:** Опрос. Наблюдение.

### **Тема 2: Морально – волевая подготовка.**

**Теория:** Воспитание морально – волевых качеств в процессе занятий портом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Контроль:** Опрос.

## **8.Участие в соревнованиях.**

### **Тема 1: Соревнования.**

**Теория:** Правила соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Соревнования.

### **Тема 2: Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.**

**Теория:** Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.

**Практика:** Участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

**Контроль:** Соревнования.

## **9. Итоговое занятие.**

### **Тема 1. Контрольно - переводные требования по ОФП и СФП.**

**Практика:** Выполнение приёмно – переводных нормативов по ОФП и СФП.

***Контроль:*** Зачёт.

**Тема 10. Воспитательная работа.**

***Теория:*** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

***Практика:*** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

***Форма аттестации/контроля:*** Беседа, опрос, наблюдение

### Учебно – тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо» 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности	3	2	1	Опрос. Наблюдение.
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	
2.1	Краткий обзор национальных и народных видов единоборств	0,5	0,5	-	Опрос.
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1,5	1	0,5	Опрос. Наблюдение.
2.3	Общие понятия о гигиене	1	0,5	0,5	Опрос. Контрольное задание.
2.4	Влияние занятий борьбой самбо на здоровье	1	1	-	Опрос. Контрольное задание.
2.5	Физическая культура и спорт	0,5	0,5	-	Опрос. Контрольное задание.
2.6	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	1,5	1	0,5	Опрос. Контрольное задание.
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	
3.1.	Общая физическая подготовка	56	4	52	Опрос. Контрольное задание.
3.2	Развитие силы (силовая)	18	-	18	Контрольное

	подготовка)				задание.
3.3	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	16	-	16	Контрольное задание.
3.4	Развитие выносливости	18	-	18	Контрольное задание.
3.5	Развитие ловкости (двигательно – координационная подготовка)	18	-	18	Контрольное задание
3.6	Развитие гибкости	18	-	18	Контрольное задание
3.7	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	16	-	16	Контрольное задание.
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>204</b>	<b>4</b>	<b>200</b>	
4.1	Специальная физическая подготовка	82	4	78	Опрос. Контрольное задание.
4.2	Специальные борцовские упражнения (с отягощением и без них)	26	-	26	Контрольное задание.
4.3	Подготовительные упражнения (имитационные).	32	-	32	Контрольное задание.
4.4	Подводящие упражнения	32	-	32	Контрольное задание.
4.5	Имитационные упражнения	32	-	32	Контрольное задание.
<b>5</b>	<b>Основы техники и тактики борьбы самбо</b>	<b>86</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	
5.1	Совершенствование технической и тактической подготовки	46	2	44	Опрос. Контрольное задание.
5.2	Борьба стоя	19,5	1,5	18	Опрос. Контрольное



					задание.
5.3	Борьба лёжа	20,5	2,5	18	Опрос. Контрольное задание.
<b>6</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
6.1	Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории.	4	3	1	Опрос. Контрольное задание.
<b>7</b>	<b>Инструкторская практика и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Инструкторская практика и судейская практика	5	1	4	Опрос. Контрольное задание.
7.2	Судейская практика	3	1	2	Опрос. Контрольное задание.
<b>8</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
8.1	Психологическая подготовка спортсменов и команд	3	1	2	Опрос. Наблюдение.
7.2	Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль	3	1	2	Опрос. Наблюдение.
<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1	Соревнования	10	-	10	Соревнования
8.2	Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку	2	2	-	Соревнования
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
9.1	Контрольно – переводные требования по ОФП и СФП	3	-	3	Зачёт
<b>11</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Беседа, опрос,

					наблюдение.
	<b>Итого</b>	<b>504</b>	<b>32</b>	<b>472</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ третьего года обучения

### 1. Введение.

**Тема 1: Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Самбо» 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Цели и задачи программы 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Предупреждение травм. Причина травм.

*Практика:* Проведение вводного инструктажа.

*Контроль:* Опрос.

### 2. Теоретическая подготовка.

**Тема 1. Краткий обзор национальных и народных видов единоборств.**

*Теория:* Национальные и народные виды единоборств. Их вклад в развитие самбо.

*Контроль:* Опрос.

**Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория.* Диспансерное обследование состояния здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

*Практика.* Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и во время тренировки, анализ этих изменений. Дневник самоконтроля. Определение внешних признаков утомления. Меры предупреждения перетренировки и переутомления организма.

*Контроль:* Опрос. Наблюдение.

**Тема 3: Общие понятия о гигиене.**

*Теория:* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

*Практика:* Составление режима дня спортсмена, режима питания.

*Контроль:* Опрос. Контрольное задание.

**Тема 4: Влияние занятий борьбой самбо на здоровье.**

*Теория:* Систематические занятия борьбой самбо, как важное условие укрепления здоровья.

*Контроль:* Опрос.

**Тема 5: Физическая культура и спорт.**

*Теория.* Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

*Контроль:* Опрос. Контрольные упражнения.

**Тема 6. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.**

*Теория.* Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. Взаимодействие двигательной и вегетативной функций в процессе занятий физическими упражнениями.

*Практика.* Упражнения на развитие двигательных качеств. Ведение дневников спортсмена.

### **3.Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 1: Общая физическая подготовка**

**Теория:** Деятельность определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Анаэробные возможности.

**Практика.** Упражнения на развитие мышечных усилий (динамических и статических). Упражнения для увеличения функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы Упражнения на быструю смену одних упражнений другими. Упражнения на равновесие и координацию движений, быстроту реакции. Многократное выполнение упражнений. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности). Спортивные игры, плавание.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания

#### **Тема 2: Развитие силы (силовая подготовка).**

**Практика:** Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 3: Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

**Практика:** Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 4: Развитие выносливости.**

**Практика:** Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 5: Развитие ловкости (двигательно – координационная подготовка).**

**Практика:** Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного положения). Подвижные и спортивные игры.

**Контроль:** Контрольные задания.

#### **Тема 6: Развитие гибкости.**

**Практика:** Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **Тема 7: Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики.**

**Практика.** Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате с помощью и без помощи ног. Упражнения на гимнастической скамейке – индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты. Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

**Контроль:** Контрольные задания.

## **4.Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 1: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие «специальная сила», «специальная ловкость», «специальная выносливость», «специальная быстрота», «специальная гибкость». Расслабление мускулатуры. Чувство изменения времени. Ориентировка в пространстве

**Практика.** Упражнения на развитие специальных физических качеств. Развитие скоростно-силовой выносливости (субмаксимальная мощность). Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновыми амортизаторами за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут, имитация бросков с поворотом спиной (лицом) к партнеру, влево, вправо, имитация бросков через грудь. Упражнения на развитие специальной выносливости (работа большой мощности). Круговая тренировка. Упражнения на развитие скоростной, «борцовской» выносливости, ловкости.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **Тема 2: Специальные борцовские упражнения (с отягощением и без них).**

**Практика:** Борцовский мост и упражнения на мосту. Упражнения с партнером. Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками).

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 3: Подготовительные упражнения (имитационные).**

**Практика:** Укрепление мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико – тактического действия, и развития их скоростно – силовых качеств, броски на время (10; 30 сек., 3; 5; 8 минут). Элементы приёмы, которые предстоит освоить (усовершенствовать) занимающимися.

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 4: Подводящие упражнения.**

**Практика:** Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучивания разучиваемого приема. Основное положение броска из основной техники борьбы. Детали техники броска. Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

**Контроль:** Контрольные задания.

### **Тема 5: Имитационные упражнения.**

**Практика:** Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема). Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**Контроль:** Контрольные задания.

## 5. Основы техники и тактики борьбы самбо.

### Тема 1: Совершенствование технической и тактической подготовки.

**Теория.** Основные технические действия: Броски: захватом бедра снаружи, зацеп снаружи, бросок через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, бросок захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Удержания: со стороны плеча, верхом. Переворачивания: при помощи ног (разгибанием), захватом бедра и руки, захватом двух рук. Болевые: на руки – перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо), перегибание локтя через предплечье (от удержания поперек), перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи бедра сверху, перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ногами; на ноги – узел на оба бедра, ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, ущемление через голень из удержания верхом, перегибание колена захватом ноги между ног.

**Тактика захватов.** Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

**Тактика передвижений.** Передвижения влево, вправо, вперед, назад. Передвижения в захватах. Передвижения относительно противника (при условии, что противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в низкой, в высокой, в прямой, в согнутой стойках).

**Практика.** Выполнение приемов в условиях передвижения самбиста и противника вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем.

**Тактика ведения поединка.** Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми). Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру. Ведение поединка только стоя при стремлении партнера бороться только лежа. Поединок с «форой». Поединок со сменой партнеров. Взаиморасположение борцов при проведении приемов стоя и лежа.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### Тема 3: Борьба стоя.

**Практика:** Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая, левая, фронтальная; низкая /правая, левая, фронтальная. Перемещения: скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав. Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями с различных захватов, с переходами от одного приёма к другим:

#### - в основном руками:

- выведение из равновесия толчком назад,
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону,
- бросок с захватом двух ног, сбивая партнера плечом в колено,
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра / татами;

#### - в основном туловищем:

- бросок через бедро с различных захватов и варианты;
- бросок через грудь, обшагивая партнер и варианты;

#### - в основном ногами:

- бросок через голову с подсадом голенью и варианты.

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

#### **Тема 4: Борьба лёжа.**

**Теория:** Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах.

**Практика:** Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги;

Удержания: варианты проведения удержаний:

- сбоку; верхом; со стороны головы; поперек;

**Контроль:** Опрос. Контрольные задания.

### **6.Правила соревнований**

#### **Тема: Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории.**

**Теория.** Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы. Определение победителя в схватке. Форма судей и участников соревнований. Правила безопасности на соревнованиях

**Практика.** Проведение поединков по правилам борьбы самбо (демонстрация техники, касание ковра и др.). Командные и личные соревнования.

**Контроль:** Опрос. Контрольное задание.

### **7.Инструкторская практика и судейская практика.**

#### **Тема 1: Инструкторская практика и судейская практика.**

**Теория:** Терминология самбо, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

#### **Тема 2 Судейская практика.**

**Теория:** Терминология и жесты судей.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

**Контроль:** Контрольное задание.

### **8.Психологическая подготовка**

#### **Тема 1: Психологическая подготовка.**

#### **Тема 1: Психологическая подготовка спортсменов и команд.**

**Теория:** Психологическая подготовка спортсменов и команд.

Общая:

- к длительному тренировочному процессу;
- волевая;
- социально – психологическая;
- к соревнованиям вообще;
- самовоспитание.

Специальная:

- к данному соревнованию;

- к конкретному сопернику (команде);
- к этапу тренировки;
- ситуативное управление состоянием.

**Практика:** Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.

**Контроль:** Опрос. Наблюдение.

**Тема 2: Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль.**

**Теория:** Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль.

**Практика:** Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию.

**Контроль:** Опрос. Наблюдение.

## **9.Участие в соревнованиях.**

**Тема 1:** Соревнования.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Соревнования.

**Тема 2: Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.**

**Теория:** Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.

**Практика:** Участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

**Контроль:** Соревнования.

## **10. Итоговое занятие.**

**Тема 1. Контрольно - переводные требования по ОФП и СФП.**

**Практика:** Выполнение приёмно – переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Контроль:** Зачёт.

## **11. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

**Практика:** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

## **Планируемые результаты**

Предполагается, что в ходе освоения учебного материала по программе обучающиеся:

*к концу первого года обучения*

### **должны знать:**

- правила внутреннего трудового распорядка, правила поведения в спортивном зале;
- правилаэксплуатации спортивного инвентаря;
- противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС; правила поведения и техники безопасности до, во время и после тренировки;
- влияние оздоровительной физической культуры на организм;



- правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;
- общую характеристику основных физических качеств человека;
- основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях;
- запрещенные приемы, правила проведения болевых приемов;
- понятие и методы психологической подготовки;
- значение соревнований по самбо, их цели и задачи;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; ОРУ, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять страховку и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, с манекеном, парные упражнения;
- основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

***к концу второго года обучения***

**должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;
- терминологию и жесты судей;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- судейство на соревнованиях в группе;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

***к концу третьего года обучения***

**должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;
- терминологию и жесты судей;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

**Овладение в ходе освоения универсальными учебными действиями способствует формированию следующих ключевых компетенций:**

**Ценностно-смысловой компетенции:** умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности; выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков; брать на себя ответственность за их последствия; владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

**Общекультурной компетенции:** владение эффективными способами организации свободного времени, особенностями национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, культурологическими основами семейных, социальных, общественных явлений и традиций; освоение научной картины мира, расширяющейся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.

**Учебно-познавательной компетенции:** умение организовать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей деятельности; ставить цель и организовывать ее достижение; владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем; измерительными навыками, использованием вероятностных, статистических и иных методов познания.

**Информационной компетенции:** владение навыками работы с различными источниками информации (умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее); навыками использования информационных устройств; умение применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии.

**Коммуникативной компетенции:** умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми (находить компромиссы), представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог; владение способами совместной деятельности в группе, приемами взаимодействий в ситуациях общения.

**Социально-трудовой компетенции:** владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности; этикой трудовых и гражданских взаимоотношений, минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками социальной активности и функциональной грамотности.

**Компетенции личностного самосовершенствования:** развитие необходимых современному человеку личностных качеств; освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной регуляции и самоподдержки;

формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения; знание правил поведения в экстремальных ситуациях; умение позитивно относиться к своему здоровью.

По итогам освоения данной общеобразовательной программы у обучающихся должны быть **сформированы** следующие результаты:

**Личностные:**

- основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыки формирования собственной культуры здорового и безопасного образа жизни
- готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самовоспитанию своих морально-волевых качеств (доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей); готовность принять на себя ответственность
- готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению
- мотивацию достижения; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
- готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости
- навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; уважительное отношение к иному мнению; бескорыстной помощи окружающим

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности
- умение планировать, регулировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; находить способы решения проблем творческого и поискового характера
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- умение осуществлять анализ и синтез; выбор оснований и критериев для сравнения, классификации; устанавливая причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепочку рассуждения; выдвигать гипотезы, доказывать свою мысль

**Предметные:** поступательное, поэтапное физическое развитие, стремление к достижению высокого уровня тренированности организма; осуществлять самомассаж; умение выполнять комплексы упражнений боевого самбо; технические и психические навыки самообороны; умение действовать и взаимодействовать с партнером (в команде на занятии, в подвижных играх, на соревнованиях); измерять показатели физического развития, занятий спортом; осуществлять педагогическую работу с младшими

обучающимися не только на тренировках, но и на соревнованиях и других массовых мероприятиях; работать в судейской коллегии спортивных соревнований.

## 2.Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Базовый уровень									ИТОГО	Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			3 год				
		всего	теория	прак тика	всего	теория	прак тика	всего	теория	прак тика		
1	Введение в программу	3	2	1	3	2	1	3	2	1	9	Опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	5	3	2	6	4	2	6	4,5	1,5	17	Опрос, контрольные задания
3	Общая физическая подготовка	90	3,5	86,5	148	4	144	160	4	156	398	Опрос, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	85	6	79	121	4	117	204	4	200	410	Опрос, контрольные задания
5	Основы техники и тактики борьбы самбо	46	6	40	64	6	58	86	6	80	196	Опрос, контрольные задания
6	Правила соревнований	4	3	1	6	4	2	4	3	1	14	Опрос, контрольные задания
7	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	-	-	8	2	6	8	Опрос, контрольные задания
8	Психологическая подготовка	-	-	-	5	3	2	6	2	4	11	Опрос, Наблюдение.
9	Участие в соревнованиях	4	2	2	10	2	8	12	2	10	26	Соревнования
10	Итоговое занятие	3	-	3	3	-	3	3	-	3	9	Зачёт
12	Воспитательная работа	12	2	10	12	2	10	12	2	10	36	Беседа, опрос, наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>27,5</b>	<b>224,5</b>	<b>378</b>	<b>31</b>	<b>347</b>	<b>504</b>	<b>31,5</b>	<b>472,5</b>	<b>1134</b>	

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагога:*

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лёжа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978г.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975г.
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
8. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
9. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003г.
13. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.
14. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973г.
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976г.
16. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.
17. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972г.
18. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967г.
19. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
20. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982г.
21. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977г.
22. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо - М.: «Физкультура и спорт», 1976г.
23. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005

*Для учащихся и родителей:*

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
5. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
7. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.  
Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.