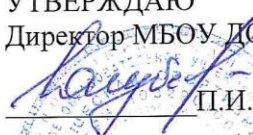


Министерство образования Архангельской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»


П.И. Голубев



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы самбо»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
тренер-преподаватель отделения самбо
Попова А.А.

Северодвинск

2021

Содержание программы:

1. Пояснительная записка	3
1.1. Специфика вида спорта	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Педагогическая целесообразность	4
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Адресат программы.	6
1.7. Условия реализации программ, объём и сроки освоения программы	6
1.8. Формы обучения и реализации программы	6
1.9. Методы обучения и современные технологии	6
1.10. Режим занятий и особенности организации образовательного процесса	7
1.11. Планируемые результаты освоения программы	7
1.12. Формы подведения итогов реализации программы	8
2. Методическая часть	8
2.1. Учебный план	9
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Организационно-методические указания, организация учебно-тренировочного процесса	10
3. Содержание программы	12
3.1. Теоретическая подготовка. Программный материал	12
3.2. Общая физическая подготовка. Программный материал	13
3.3. Специальная физическая подготовка. Программный материал	14
3.4. Техничко-тактическая подготовка. Программный материал	18
3.5. Психологическая подготовка	18
3.6. Итоговая аттестация	19
3.7. Итоговое занятие	19
4. Воспитательная работа	19
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	20
6. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение	21
7. Список информационных источников	22
7.1. Нормативно-правовые документы	22
7.2. Литература для педагога	22
7.3. Электронно-образовательные ресурсы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самбо» представляет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)

3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816)

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196)

5. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года № ГД-39/04)

10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

1.1. Специфика вида спорта

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.2.Актуальность программы

Программа разработана с учетом задач, поставленных в Концепции развития дополнительного образования детей: необходимостью обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни; к регулярным занятиям спортом и готовности продолжения обучения в спортивных школах, профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта.

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Выбор данного вида борьбы «Самбо» – определен его популярностью в городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя.

Занятия самбо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Преимущество программного содержания заключается в интеграции обучения основам спортивной (вольной) борьбы и занятиям физической культурой. Обучение основам базовой техники самбо способствует улучшению физических и нравственно - волевых качеств, комплексному укреплению опорно - двигательного аппарата, развитию координации, ловкости, улучшению нравственно – волевых качеств, формирует интерес к двигательной, интеллектуальной активности и желание заниматься спортом.

1.3. Педагогическая целесообразность

Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями.

1.4. Цель и задачи программы.

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, так же овладение основами техники самбо.

В процессе обучения предполагается решение следующих **задач**:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы самбо;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
4. научить правилам закаливания организма;
5. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.5. Отличительные особенности программы

В основе предлагаемой программы «Основы самбо» лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости школьников в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. При наличии запроса реализация программы возможна в дистанционной форме.

1.6. Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 7-9 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Это дети, проявляющие интерес к спорту, к занятиям самбо. Этот возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных, коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка.

Начало занятия спортом с такого возраста является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость.

Данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ГИС «Навигатор».

1.7. Условия реализации программы, объём и сроки освоения программы:

Данная программа реализуется в рамках образовательного учреждения МБОУ ДО «ДЮСШ № 2».

Программа рассчитана на 1 года обучения (42 недели).

Программа рассчитана на 84 часа в год. Количество часов в неделю – 2 часа в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

1.8. Формы обучения и реализации программы

Программа предполагает очную форму обучения.

Форма реализации программы – коллективные, групповые, парные занятия. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях.

1.9. Методы обучения и современные технологии

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

1.10. Режим занятий и особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале или конце занятия. Кроме того могут проводиться самостоятельные теоретические занятия, в которых необходимо использовать наглядные пособия, видеозаписи.

Практические занятия по вольной борьбе проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий и включают в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части.

Основная часть направлена на обучение и совершенствование техники вольной борьбы, тактических действий и специальной физической подготовки.

В заключительную часть входят упражнения с малой интенсивностью, это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части помогают организму восстановиться.

1.11. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- ознакомление обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;

- повышение физической и умственной работоспособности.

Личностные результаты изучения программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

1.12. Формы подведения итогов реализации программы.

Контроль за эффективностью учебно-познавательного процесса предполагает проведение индивидуального, фронтального опроса, наблюдения, текущего (в том числе визуального и корректирующего) контроля педагога, контрольных упражнений, а также взаимоконтроля и самоконтроля. Подведения итогов реализации программы осуществляется с помощью периодического мониторинга, тестирования, итоговой игры.

Итоговая аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы. Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Годичный цикл в программе рассчитан на 42 недели тренировочных занятий, из них: 39 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели самостоятельной по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, с нагрузкой в 2 академических часа в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

2.1. Учебный план

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теоретических	практических	
I. Теоретическая подготовка (8 ч.)					
1.1	История основания и развития самбо.	1	1		Беседа, опрос
1.2	Влияние занятий борьбой самбо на строение и функции организма спортсмена	1	1		
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим дня	1	1		
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	1	1		
1.5.	Основы техники и тактики борьбы самбо	3	3		
1.6.	Моральная и психологическая подготовка самбиста	1	1		
II. Общая физическая подготовка (30 ч.)					
2.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	30		30	Выполнение нормативов
III. Специальная физическая подготовка (30 ч.)					
3.1	Формирование навыков самостраховки	6		6	Выполнение нормативов
3.2	Техника выполнения акробатических элементов.	6		6	
3.3	Техника выполнения удержаний	6		6	
3.4	Техника выполнения переворотов	6		6	
3.5.	Техника выполнения бросков	6		6	
IV. Техничко-тактическая подготовка (12 ч.)					
4.1	Борьба стоя	6		6	Выполнение нормативов
4.2	Борьба лежа	6		6	
V. Психологическая подготовка		2		2	игра
VI. Итоговая аттестация		1	1		Итоговая игра
VI. Итоговое занятие		1		1	
Всего часов:		84	9	75	

2.2. Календарный учебный график

Наименование разделов	Учебные месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	2	1	1		2	1		1			8
Итоговая аттестация										1	1
Всего теоретических часов:	2	1	1		2	1		1		1	9
Общая физическая подготовка	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	30
Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	30
Техничко-тактическая подготовка		1	1	2	2	1	3	1	1		12

Психологическая подготовка							1		1		2
Итоговое занятие										1	1
Всего практических часов:	6	7	9	8	8	7	10	7	8	5	75
ИТОГО за 42 недели	8	8	10	8	10	8	10	8	8	6	84

Дата начала обучения по программе: с 01 сентября.

Дата окончания обучения по программе: до конца реализации программы

Всего учебных недель: 42

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 ак. ч.

Количество учебных часов: 84

2.3 Организационно-методические указания, организация учебно-тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивных школ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального

дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, которые рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основанной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 10-15 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Её продолжительность 30 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно

понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 5-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Теоретический материал

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Наименование разделов		Всего теоретических часов
Теоретическая подготовка		8
Тема 1. История основания и развития самбо.	Краткие сведения об истории основания и развития самбо в нашей стране, лучшие достижения отечественных спортсменов	1
Тема 2. Влияние занятий борьбой самбо на строение и функции организма спортсмена	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и повышение умственной и физической работоспособности.	1
Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Регулирование веса. Режим дня.	1
Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях.	1
Тема 5. Основы техники и тактики борьбы самбо	Понятие о спортивной техники. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы самбо: основные положения самбиста, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.	3
Тема 6. Моральная и психологическая подготовка самбиста	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.	1

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе

теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

3.2. Общая физическая подготовка. Программный материал

Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота

Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки являются регулярные нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Упражнения из других видов спорта:

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.). Прыжки в длину с разбега и с места.

Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосыпрепятствий. Различные варианты эстафет

3.3. Специальная физическая подготовка.

Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, черезпартнера.

Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

Техника выполнения удержаний.

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

Техника выполнения переворотов.

Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание.

Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

Техника выполнения бросков

Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной физической подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположение
- дистанции
- захватов, упоров, освобождений от них
- способов, ритма и направления передвижений
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания

Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10-15 сек.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешение мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;
- 2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступней;
- преднамеренное падение
- попытку провести прием.

Для того чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»;
- выходы за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов,

предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из –под плеча и правую – за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направления и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-ом случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 сек.), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 сек.). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 мет.; выход за его пределы – поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1балл), а за осуществление атакующего захвата – победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касание и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творчеству отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В

предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное суждение, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры – по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.)
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оценивают с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснение, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Специально подготовительные упражнения для технических действий в положение лежа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний:

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.

Специально подготовительные упражнения для технических действий в положение стоя.

Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная /; средняя /правая, левая, фронтальная /; низкая /правая, левая, фронтальная/

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на

детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

3.6. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме тестов, мониторинга, контрольной игры.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

3.7. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за учебный год и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, которые должны быть доказательными. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать вечера отдыха и конкурсы самостоятельности, создавать условия для общественно полезной деятельности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

- К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

- Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной

безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Требования безопасности по окончании занятия

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятий.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- Вымыть лицо и руки с мылом.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с борцовским ковром
- помещение для переодевания
- ковер борцовский, маты гимнастические, канат, скакалки, шведская стенка, гимнастическая скамейка, мячи.

Информационное обеспечение:

- наличие утвержденной образовательной программы.
- дидактическая игры, карточки, плакаты.
- подборка методических материалов.

Кадровое обеспечение: для успешного проведения занятий требуется тренер-преподаватель, владеющий профессиональными компетенциями:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- положительный результат в учебно-воспитательной работе.
- организационными формами диагностической работы с детьми.

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

7.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196)
5. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)
6. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года № ГД-39/04)

7.2. Литература для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник/ Автор составитель Е.М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации/ Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008. -236

4. Медицинский справочник тренера. Составитель кандидат медицинских наук В.А. Геселивич. Издание второе дополненное и переработанное 1980
5. Физическая подготовка единоборцев (САМБО ДЗЮДО) Теоретико-практические рекомендации/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизионо, 2011. – 160 с.
6. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000
8. Федеральный закон об образовании в РФ от 26.12.2012
9. Приказы Минспорта РФ №730 от 12.09.13г., №731 от 12.09.13г., №1125 от 27.12.2013

7.3. Электронно – образовательные ресурсы:

1. Всероссийской федерации самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://www.sambo.ru/>
2. Международной федерации самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://sambo-fias.org/>
3. Северодвинской федерации самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club18874935>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Министерство образования и науки Архангельской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://www.arkh-edu.ru/>