

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ДО «САМБО»

5-11 КЛАССЫ

(НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

(КЛАСС, ПАРАЛЛЕЛЬ)

ШАПКИН А.В.

(Ф.И.О. ПЕДАГОГА)

г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях, по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008, "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Настоящая программа предназначена для подготовки самбистов на этапе базового уровня

Цели и задачи для групп базового уровня:

Цель: разносторонняя физическая подготовка учащихся, овладение основами техники самбо.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Планируемый результат: овладение учащимися основами техники самбо, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Режим занятий: программа рассчитана на 5 часов в неделю на 1 год обучения.

Возраст воспитанников: 9 - 11 класс.

Оценкой результативности являются личные достижения в соревнованиях.

1.Нормативная часть

Основные направления, задачи, средства физической подготовленности обучающихся на этапе НП

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния, предусмотрены три направления в едином процессе:

- оздоровительное.

- воспитательное
- образовательное.

Целеполагающие основы *оздоровительного* направления в первую очередь решают проблему улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

Основой *воспитательного* направления являются взаимосвязь физического и духовного развития обучающихся; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

В содержание *образовательного* направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают личность с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

1.1 Оздоровительное направление

Применение оздоровительных технологий в образовательном процессе повышает физическую подготовленность обучающихся и укрепляет их здоровье.

На начальном подготовительном этапе используются два вида технологий:

1. спортивно-оздоровительные (основаны на средствах самбо):
 - коррекция недостатков физического развития обучающихся; (повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями о самбо).
2. физкультурно-оздоровительные:
 - включают улучшение состояния здоровья и закаливание (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Организация учебно-тренировочных занятий

Педагогическая работа с обучающимися, направленная на освоение ими основ техники самбо, должна проводиться системно. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является самостоятельным звеном целостного образовательного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

Задачи учебно-тренировочных занятий

Образовательные задачи– обучение технике самбо; формирование жизненно важных умений и навыков.

Оздоровительные задачи– повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательные задачи– усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интенсивность отдыха).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто-

ронную физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Структура спортивно-оздоровительных занятий.

Каждое занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Средства, применяемые в учебно-тренировочных занятиях.

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.
- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.
- Средства подготовки самбистов (специально-подготовительные упражнения).
- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки на начальном подготовительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения учебно-тренировочных занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике самбо:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Методы организации деятельности обучающихся:

- фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;
- поточный метод-применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).
- индивидуальный метод-предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.
- круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

1.2 Воспитательное направление.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности

Задачи воспитательного направления

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направления на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость,
3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

1.3 Образовательное направление

Образовательное направление обеспечивает:

- усвоение знаний;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей, предусматривая в первую очередь формирование отношения к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании обучающегося;
- внедрение в практику нетрадиционных приемов формирования движений и развитие физических качеств.

Задачи образовательного направления.

1. Обучение здоровью – специально организованный процесс взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся, направленный на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умений и навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения.
2. Создание условий для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач.
3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

1.4 Виды контроля:

- Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.
- Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.
- Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся.

Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий. На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в образовательный процесс.

2. Учебно- тематический план.

2.1 Примерный учебный плани краткое содержание материала по теоретической подготовке для самбистов в группе начальной подготовки.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт Краткий обзор развития самбо	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 гг. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973- по настоящее время..	1
2.	Краткие сведения о строении функций организма Общие понятия о гигиене	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка. Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	1
3.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки Морально-волевая подготовка	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом. Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	1
4.	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся. Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).	1

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связан с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

3. Содержание программы.

Программный материал практических занятий. Базовая техника.

3.1 Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.
- Развитие мышц рук и верхней части туловища:
- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Комплекс упражнений.

- Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника
- Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами
- Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.
- Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

3.2 Техничко-тактическая подготовка

Борьба в стойке

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.

- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
 - Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
 - Подхват со скрестным захватом отворотов.
 - Подхват голенью изнутри (снаружи).
 - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
 - Бросок через грудь с захватом разноименной руки.
 - Обвив с захватом рук.
 - Подсечка изнутри.
 - Подхват изнутри в голень (бедро).
 - Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
 - Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
 - Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
 - Бросок обратный захватом двух ног.
 - Бросок захватом руки и голени изнутри.
 - Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
 - Бросок передним переворотом.
 - «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
 - «Мельница» с захватом разноименной, одноименной руки и одноименного бедра изнутри.
 - Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.
- Борьба лежа
 - Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
 - Узел обеих ног снизу.
 - Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
 - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
 - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
 - Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
 - Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
 - Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
 - Удержание сбоку с захватом ноги противника
 - Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
 - Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
 - Комбинации бросков.
 - «Ножницы» после подхвата.
 - Подхват со скрестным захватом отворотов.
 - Подхват голенью изнутри (снаружи).
 - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
 - Бросок через грудь с захватом рук.
 - Обвив с захватом рук.
 - «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
 - Подсечка изнутри
 - Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после

- захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.
- Комбинации бросков.
 - «Ножницы» после подхвата.
 - Подхват со скрестным захватом отворотов.
 - Подхват голенью изнутри (снаружи).
 - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
 - Бросок через грудь с захватом рук.
 - Обвив с захватом рук.
 - «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
 - Подсечка изнутри
 - Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).
 - Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
 - Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
 - Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
 - Подсад после попытки броска через бедро.
 - Бросок захватом ноги после боковой подсечки.
 - Передняя подножка после задней подножки.
 - Подхват после передней.
 - Задняя подножка после передней.
 - Передняя подножка после боковой подсечки.
 - Передняя подсечка после боковой.
 - Зацеп изнутри после броска через бедро.
 - Бросок через бедро после зацепа.
 - Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
 - Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
 - Передняя подсечка после зацепа изнутри.
 - Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
 - Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
 - Передняя подножка на пятке, после задней.
 - Подхват после подсечки.
 - Бросок через плечо, после бедра.
 - Бросок через бедро, после боковой подсечки.
- Комбинации болевых приемов
 - Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
 - Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
 - Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
 - Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
 - Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
 - Рычаг локтя после узла поперек.
 - Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
 - Узел предплечьем вниз после узла поперек.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

- **Примерная последовательность совершенствования техники**

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование переворачиваний.
-

Тактика борьбы

Тактика захватов и передвижений:

- тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.
- создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.
- тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Учебно-тренировочные схватки:

- для отработки техники на сопротивляющемся соперники, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра,
- в разных положениях (в стойке, в партере),
- с партнерами различного роста и веса,
- с ведением поединка только в стойке при стремлений партнера к борьбе: лежа, и наоборот
- только в партере при стремлений партнера бороться в стойке: с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

- для формирования навыка ведения поединка,
- для развития специальных физических и психических качеств,
- для формирования качеств «спортивного» характера,
- для накопления опыта борьбы с разными противниками.

3.3 Тематическое планирование

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие

воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	о физической культуре и её воспитательном значении.
<i>Физическая культура человека</i>	
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

<p>Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p> <p>И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.</p> <p>Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.</p> <p>Самостраховка через мост при падении на спину.</p> <p>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p> <p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p> <p>Упражнения для бросков захватом ног.</p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).</p> <p>Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно</p>	<p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией..</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию,</p>
--	--

<p>выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</p> <p>Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.</p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i></p> <p>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках</p> <p>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку)</p>	<p>взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники</p> <p>При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).</p> <p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты</p>
<p>Техника лёжа.</p> <p>Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p> <p>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>Уходы от удержания со стороны головы:</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения</p>

<p>поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувыркком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p>	
<p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в</p>	<p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p>

<p>упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленяхрывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется</p>	<p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».</p> <p>Игры-задания.</p> <p>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p> <p>Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты</p>

3.4 Календарно-тематическое планирование «Самбо» второй год обучения (5 часов)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Сроки
I четверть			
1.	Инструктаж ТБ. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития самбо Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика	1 час 1 час	
2.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2	

3.	Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди	1	
4.	«Мельница» с захватом руки и голени изнутри.	2	
5.	Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.	2	
6.	Подхват со скрестным захватом отворотов.	2	
7.	Подхват голенью изнутри (снаружи).	1	
8.	Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.	2	
9.	Бросок через грудь с захватом разноименной руки.	2	
10.	Обвив с захватом рук.	1	
11.	Подсечка изнутри.	2	
12.	Подхват изнутри в голень (бедро).	2	
13.	Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.	1	
14.	Бросок через грудь с захватом туловища сзади.	2	
15.	Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.	2	
16.	Бросок обратный захватом двух ног.	1	
17.	Бросок захватом руки и голени изнутри..	2	
18.	Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.	2	
19.	Бросок передним переворотом.	1	
20.	«Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.	2	
21.	«Мельница» с захватом разноименной, одноименной руки и одноименного бедра изнутри.	2	
22.	Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.	1	
23.	Совершенствование борьбы в стойке	2	
24.	Совершенствование борьбы в стойке	2	
25.	Совершенствование борьбы в стойке».	1	
26.	Сдача контрольных нормативов	2	
27.	Учебно-тренировочные схватки	2	
28.	Спортивные игры	1	
II четверть			
29.	Инструктаж ТБ. Краткие сведения строения функций организма. Общие понятия гигиены. Узел обеих ног снизу.	2 час	
30.	Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.	2	
31.	Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею	1	
32.	Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек	2	
33.	Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.	2	
34.	Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и	1	

	зажимая туловище ногами.		
35.	Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере	2	
36.	Рычаг плеча при помощи бедра сверху.	2	
37.	Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом	1	
38.	Рычаг локтя между ног от удержания верхом	2	
39.	Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.	2	
40.	Удержание сбоку с захватом ноги противника	1	
41.	Удержание поперек с захватом дальнего бедра	2	
42.	Удержание поперек с захватом ближнего бедра.	2	
43.	Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.	1	
44.	Совершенствование приемов борьбы лежа	2	
45.	Ножницы после подхвата	2	
46.	Подхват со скрестным захватом отворотов.	1	
47.	Подхват голенью изнутри (снаружи).	2	
48.	Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.	2	
49.	Бросок через грудь с захватом рук. Обвив с захватом рук.	1	
50.	Сдача контрольных нормативов	2	
51.	Учебно-тренировочные схватки	2	
52.	Соревнования.	1	
III четверть			
53.	Инструктаж ТБ. Краткие сведения о физиологических основах тренировки Морально-волевая подготовка Подсечка изнутри	1	
54.	«Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени	2	
55.	Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).	2	
56.	Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.	1	
57.	Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.	2	
58.	Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.	2	
59.	Подсад после попытки броска через бедро	1	
60.	Бросок захватом ноги после боковой подсечки.	2	
61.	Передняя подножка после задней подножки.	2	
62.	Подхват после передней	1	
63.	Задняя подножка после передней.	2	

64.	Передняя подножка после боковой подсечки	2	
65.	Передняя подсечка после боковой.	1	
66.	Зацеп изнутри после броска через бедро.	2	
67.	Бросок через бедро после зацепа.	2	
68.	Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.	1	
69.	Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.	2	
70.	Передняя подсечка после зацепа изнутри.	2	
71.	Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.	1	
72.	Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки	2	
73.	Передняя подножка на пятке, после задней.	2	
74.	Подхват после подсечки.	1	
75.	Бросок через плечо, после бедра.	2	
76.	Бросок через бедро, после боковой подсечки.	2	
77.	Совершенствование комбинаций бросков	2	
78.	Совершенствование комбинаций бросков	2	
79.	Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.	1	
80.	Рычаг локтя после узла поперек.	2	
81.	Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками	2	
82.	Узел предплечьем вниз после узла поперек.	1	
83.	Сдача контрольных нормативов	2	
84.	Учебно-тренировочные схватки	2	
85.	Спортивные игры	1	
IV четверть			
86.	Специальная физическая подготовка.	1 час.	
	Технико-тактическая подготовка	1 час.	
87.	Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб	2	
88.	Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.	1	
89.	Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).	2	
90.	Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой	2	
91.	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	1	
92.	Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.	2	
93.	Совершенствование комбинаций болевых приемов	2	
94.	Совершенствование комбинаций болевых приемов	1	
95.	Повторение и совершенствование подсечек.	2	

	Повторение и совершенствование выведения из равновесия.		
96.	Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.	2	
97.	Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.	1	
98.	Повторение и совершенствование зацепов	2	
99.	Повторение и совершенствование зацепов.	2	
100.	Повторение и совершенствование болевых приемов.	1	
101.	Повторение и совершенствование болевых приемов.	2	
102.	Повторение и совершенствование бросков через голову	1	
103.	Повторение и совершенствование бросков через голову	2	
104.	Повторение и совершенствование переворачиваний.	2	
105.	Повторение и совершенствование переворачиваний.	1	
106.	Сдача контрольных нормативов	2	
107.	Учебно-тренировочные схватки	2	
108.	Учебно-тренировочные схватки	1	
109.	Соревнования	2	
110.	Спортивные игры	2	

4. Система соревнований

- Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.
- На этап начальной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.
- Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо.
- Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

4.1 Формы проведения соревнований на этапе начальной подготовки

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
----------	---	-------------------

1	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по демонстрации техники.	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

- В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

5. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической и технической подготовке (СФП) для обучающихся в группах этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения ОФП	Кол-во	Контрольные упражнения СФП	
1. Челночный бег 3 x 10 м, секунды	9,0	1. Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
2. Прыжки в длину с места, см	135	2. Варианты самостраховки	
3. Отжимание- количество раз	10	3. Демонстрация базовых борцовских элементов	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	15		

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

- Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения — упор головой в ковер — в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков.
- Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений).
- Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные прием самостраховки.
- Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная	Недостаточно высокий полет, падение с	Падение через сторону, удар туловищем о ковер,

	амортизация руками	касанием головы	жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Основанием для перевода из группы начальной подготовки (НП) в учебно-тренировочную группу (УТГ) является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

6. Перечень необходимого материального обеспечения программы

№ наименование	Комплектация (примерные характеристики)	Ед.изм	К-во
1. Ковер для самбо	Комплект: маты спортивные «ППЭ» - наполнитель: НПЭ+ППЭ (комбинированный) крепление: «Сендвич», количество слоев 5(Верх и низ ППЭ, середина НПЭ), без оболочки, плотность: 160 ДЖ(30кг/м3), толщина мата: 5 см; Покрытие ковра (трехцветное) плотностью 650 г/кв.м., имеет сварные швы. Материал – ПВХ.	комплект	1
2. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)	материал - хлопок не менее 80%; ширина пояса 4-5см; длина – 250-300 см	Шт.	16

Список литературы

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций В. Ш. Каганов, С.Е Табаков, Е.В Ломакин.- Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо», 2016г.
2. 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
3. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
4. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
5. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
8. Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. М.: ФиС, 1991
9. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.