

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от 15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

15» октября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок освоения: 300 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Самбо» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 07-08 от 28.08 2025 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Самбо» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Троянов Константин Викторович	К.пед.н.	Тренер по самбо	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
4.	Троянов Михаил Викторович		Тренер по самбо	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Планируемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП Самбо предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться основам самбо.

ДОП Самбо имеет физкультурно-спортивную, оздоровительную направленность.

Актуальность ДОП Самбо:

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.

Актуальность данной программы — это формирование у обучающихся профессиональных и универсальных компетенций. Способности к организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Представления о способах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Развитие их информационно-коммуникативной культуры, критического мышления, функциональной грамотности. Программа направлена на удовлетворение потребностей, обучающихся Пироговского университета качественно обучаться приемам борьбы Самбо.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;
- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям самбо.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования по спортивной борьбе самбо осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям, укреплению здоровья посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:
обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии,

физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности борьбе самбо;
- обучить техническим элементам, тактики и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях борьбой самбо;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения выполнения технических действий;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки;
- умения правильно реагировать и действовать в экстремальной ситуации;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	<u>Знать:</u> историю возникновения и развития борьбы самбо в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по борьбе самбо; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и их профилактика, а также правила безопасности во время занятий борьбой самбо; правила проведения и организация соревнований по борьбе самбо; место самбо в системе физического воспитания; развитие и современное состояние борьбы самбо в мире и у нас в стране.
	<u>Уметь:</u> организовать самостоятельные занятия по борьбе самбо, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке;

	выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами, применяемыми в борьбе; владеть техническими и тактическими приемами борьбы самбо; выходить на поединок (схватку) и бороться с соблюдением правил по данному виду спорта; участвовать в соревновательной деятельности по борьбе самбо.
	Иметь: представление о правилах и тактике борьбы самбо.
	Понимать: правила и тактику борьбы самбо.
	Применять полученные знания на тренировочной и соревновательной практике по борьбе самбо а также при самозащите в рамках закона РФ.
Межпредметные: научится	Организовывать и проводить: тренировочные занятия
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать, понимать и выполнять требования тренера;
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
Личностные: будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по борьбе самбо;
	Познавательный интерес к теории и истории по борьбе самбо;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы
по Самбо 300 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	лекция, беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	лекция, беседа
3.	Общая физическая подготовка	40	1	39	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	70	1	69	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	158	1	157	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	20	1	19	соревнования
7.	Контрольные занятия	5	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	1	1	0	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	300	12	288	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 3 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий по борьбе самбо. Выбор капитана. История возникновения и развития борьбы самбо. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила борьбы самбо. Роль капитана, менеджера команды, их права и обязанности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной

системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История возникновения и развития борьбы самбо в России. Значение и место борьбы самбо в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка борца. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий в зале по борьбе самбо. Профилактика травматизма во время занятий борьбой самбо.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными самбистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, подвороты. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной

руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты с борцовскими элементами. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: борцовский баскетбол, регби, «паучок».

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. п.

Специфические.

Подвороты на прием, с отрывом от ковра, без отрыва от ковра

Набрасывание партнера техническим приемом на скорость.

Специальные упражнения самбиста

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима самбисту любого уровня подготовленности. Её роль не снижается и с повышением спортивной квалификации спортсмена.

В процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП постоянно меняется в пользу последней.

В борьбе самбо специальную силу воспитывают применением следующих методов:

1) различных вариантов техники борьбы (изучением различных приемов и комбинаций из них);

2) различных разновидностей схваток;

3) специальных упражнений борца, т.е. таких упражнений, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями (элементы борьбы, страховка, самостраховка, простейшие формы борьбы и др.)

Изучение вариантов техники должно проводиться на каждом учебно-тренировочном занятии. Это будет способствовать как постоянному расширению технического арсенала борца, так и воспитанию его специальной силы.

В борьбе самбо имеется большое разнообразие приемов. Каждый прием должен изучаться в разных вариациях с акцентом на использование:

а) силы тяжести тела противника;

б) силы тяжести атакующего;

в) мышечных усилий атакующего;

г) мышечных усилий противника;

д) инерции противника;

е) инерции проводящего прием.

Борцы должны сначала научиться выполнять приемы с использованием каждой данной дополнительной силы, а затем и с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

Для воспитания специальной силы борца-самбиста рекомендуются следующие разновидности схваток:

1) борьба с физически сильным, но менее опытным противником;

2) схватки «игрового характера»;

3) схватки на броски с падением;

4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;

6) схватки на сохранение статических положений.

Рекомендуемые методы для воспитания специальной силы самбиста

Изучение вариантов техники

Схватки с более сильным противником

Игровые схватки

Схватки на броски с падением

Выполнение приемов в направлении усилий противника

Выполнение приемов по направлению движений противника

Схватки на сохранение статических положений

Дифференцирование

Специальные упражнения самбиста

Методы воспитания специальной силы самбиста

Борьба с противником, превосходящим тебя по силе. Для такой схватки подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защиты в направлении, противоположном приложению силы такого борца, не приносит успеха. Любые попытки преодолеть силу противника усилием своих

мышц им парируются, а успех приносят только действия с использованием дополнительных сил. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием дополнительных сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия.

Схватки «игрового характера» проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирований, при котором одному борцу ставится задача умышленно создавать в течение определенного времени удобные положения для проведения приема, а второму борцу ловить эти удобные моменты и проводить приемы (по направлению усилий, положению, передвижению).

Схватки на броски с падением. В этой схватке борцу дается задание проводить броски только с падением. Это формирует у самбиста навык эффективного использования силы тяжести своего тела для выполнения бросков, что значительно облегчает их проведение.

Схватки с использованием усилий противника. Борцу дается задание выполнить прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. При проведении схваток такого характера партнеру можно давать задание прилагать постоянные или временные усилия в одном направлении.

Проводя приемы и защиту в направлении усилий противника, борец получает навык использования этих сил в борьбе.

Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника даются с той целью, чтобы научить борца использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приемов в направлении передвижения.

При проведении таких схваток тренер-преподаватель или инструктор дает задание одному борцу передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения.

Схватка может быть построена и так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Борец должен уметь проводить прием при передвижениях противника вперед, назад вправо, влево.

Схватка на сохранение статических положений дается для того, чтобы борец мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать проведению противником приемов.

Такие схватки организуются следующим образом: одному борцу дается задание сохранить положение (на четвереньках при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение в стойке и др.) Борец должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю свою

силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное статическое положение.

Специальные упражнения самбиста

Для совершенствования подсечек: ходьба на внешней стороне ступни; удары подошвой по лежащему набивному мячу; «подсечка» обкладных матов; подсечь гирю так, чтоб она перевернулась на бок; имитация подсечки с резиновым шнуром или веревкой, привязанной к гимнастической стенке на уровне пояса; в положении стойки на лопатках похлопать подошвами ног друг по другу.

Для совершенствования подножек: перенос тела с одной ноги на другую из положения приседа на одной ноге; ходьба в полу приседе на носках ног; ходьба с партнером, лежащим на плечах; имитация подножек (передней, задней).

Для совершенствования зацепов: перебрасывание лежащего мяча; остановка катящегося мяча; удар подъемом по мячу; ходьба на пятках; зацепить подъемом ноги гирю и потянуть её к себе; обвить ногу партнера и вынести ее вперед-вверх, поднять ногу назад-вверх, наклоня партнера вперед; поднять ногу вверх вместе с партнером; перенос партнера на бедре; зацепить голенью изнутри одноименную ногу партнера и потянуть её на себя – вниз – в сторону; столкнуть своей грудью туловище партнера вниз – назад; поднять одноименные ноги и скрестить голени, отводя ногу партнера в сторону.

Для совершенствования бросков через голову: ходьба в полном приседе («гусиным шагом»); ходьба с партнером, лежащим на плечах; приседание с партнером на плечах; кувырки через плечо; кувырки через голову.

Для совершенствования бросков подхватом: приседание на одной ноге («пистолет»); равновесие на одной ноге («ласточка»); махи ногами вперед – назад, вправо – влево; рывки руками жесткого резинового шнура к себе, влево – вниз, вправо – вниз; имитация бросков подхватом.

Для совершенствования бросков с захватом ног: приседание на двух ногах; приседание на двух ногах с партнером, лежащим на плечах; ходьба в приседе; лазание по канату без помощи ног; наклоны с партнером равного веса на плечах; повороты с партнером равного веса на плечах; поднимание штанги рывком до уровня груди; имитация бросков с захватом ноги (двух ног).

Для совершенствования бросков через спину: бег со скрещиванием ног и вращением таза; прыжки вверх с вращением таза; круговое вращение таза на согнутых ногах; перенос веса тела с одной ноги на другую из положения приседа на одной ноге; поворот кругом у стены с толчком тазом в стену; поворот спиной к партнеру с захватом его туловища рукой сбоку; перенос партнера на бедре (левым, правым); имитация подворота спиной к противнику.

Для совершенствования бросков прогибом: круговые движения шеей; забегание вокруг головы влево и вправо из положения упора головой и руками в ковер; переворот с моста через голову, держась руками за голени партнера; прогиб туловища назад и доставания головой ковра из положения стоя на коленях; падения на ковер животом вперед, прогнувшись, из положения стоя на коленях, ноги вместе, руки за спиной соединены захватом за запястья;

вставание на мост из стойки, перебирая руками по стене; круговые движения туловищем; бросок партнера через грудь из приседа; отрыв от ковра партнера, стоящего боком, с подбивом его животом вверх; имитация броска погибом от центра к краю ковра.

5. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть.

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Практическая часть.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и

соревнований. Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по самбо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на борьбу. Анализ проведенных поединков (схваток). Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения подготовительных упражнений, количество упражнений, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения подготовительных упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в

электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе Самбо

Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП			
		Бег 1000 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий Средний Низкий				
Девушки	Высокий Средний Низкий				

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП			
		Челночный бег 3х10м (сек)	Набрасывание партнера техническим приемом на скорость (кол.раз/сек).	Отработка технических приемов с партнером большего веса (кол.раз/мин)	Борьба в партере с двумя соперниками (мин)
Мужчины	Высокий Средний Низкий				
Девушки	Высокий Средний Низкий				

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ			
		Выполнение технического приема по назначению	Борьба в партере по заданию	Борьба в стойке по заданию	Соревновательная схватка
Мужчины	Высокий Средний Низкий				
Девушки	Высокий Средний Низкий				

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе Самбо проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	1 этаж, Зал единоборств
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Зал единоборств

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы спортивного, медицинского, оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	Спортивный зал, оснащенный ковровым покрытием (ковровое покрытие, маты, татами)
2.	Комната для переодевания
3.	Душ, туалет
4.	скакалки, 20 шт, обруч 10шт
5.	Борцовские манекены, 6 шт
6.	Канат 2шт
7.	Перекладина 4шт
8.	Брусья 2шт
9.	Многофункциональные тренажеры 2шт
10.	Штанга наборная тяжелоатлетическая
11.	Гири, гантели
12.	Видеопроектор, экран
13.	Музыкальный центр
14.	Компьютер, принтер
15.	Куртки борцовские для борьбы самбо
16.	Весы медицинские
17.	Медицинский манометр для измерения артериального давления

18.	Секундомер
19.	Свисток
20.	Аптечка - первой медицинской помощи

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Биомеханика единоборств: учебно-методическое пособие / Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 188 с.
2.	Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 264 с.
3.	Система самбо: учебное пособие: [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф.М.Зезюлин, Б.Р. Ротенберг .— Владимир: Собор, 2008.— 207 с. : ил., табл. ISBN 978-5-94002-707-2.
4.	Правовые основы и тактика применения приемов самбо в различных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.В. Гадалов, Ф.М. Зезюлин; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2017 — 71 с.: ил. — ISBN 974-5-9984-0720-8
	Дополнительная литература
5.	Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.— Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 448 с., ил.
6.	Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с.ил.
7.	Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000. — 103с.
8.	Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. — 160 с.
9.	Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга1 [Электронный ресурс] / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2010. — 296 с., ил. - ISBN 978-5-904885-10-6.

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация самбо Москвы	https://mossambo.ru/federation

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся самбо и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- показательные выступления,
- дидактические материалы.
-

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит

в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Борцовский ковер, шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Борцовский ковер шведская стенка, скакалки, гимнастическая скамейка тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: борцовский ковер, чучело-манекен, Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Борцовский ковер, столы, табло Методические материалы: видеозаписи, фото, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Борцовский ковер, мячи, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Борцовский ковер, чучело-манекен, свисток, секундомер. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений