

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
В.А. Никитин
Подписано: Никитин Виктор
Анатольевич
DN: cn=Никитин Виктор Анатольевич,
c=RU, ou=СПб ГАПОУ «МТА имени адмирала Д.Н.
Сенявина, ou=Администрация,
email=saif@spbmtc.com
Дата: 2026.10.15 09:12:56 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

САМБО И ДЗЮДО

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Хачатурян Максим Григорьевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий.

Основные характеристики ДОП:

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДОП) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа позволяет сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Адресат программы: в реализации программы «Самбо и дзюдо» принимают участие юноши в возрасте 16 - 20 лет.

Актуальность ДОП состоит в том, что в ходе ее реализации, обучение даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Занятие самбо обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности:

- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность занимающегося и его физическое воспитание;
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами;
- обучение идет «от простого - к сложному»;
- занимающиеся получают знания гигиенических требований;
- связь педагога с медицинским работником (допуск к занятиям только при наличии допуска).

Педагогическая целесообразность ДОП состоит в том, что она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств, психологической устойчивости. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по самбо характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Занимающийся действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Данная программа будет интересна обучающимся, поскольку в ходе её реализации избегается однообразие и монотонность, что повышает интерес к занятиям самбо.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 144 учебных часа. Занятия проходят по 4 учебных часа в неделю.

Цель программы:

Укрепление здоровья и организация свободного времени, привитие интереса к занятиям самбо.

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо и дзюдо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо и дзюдо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо и дзюдо;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - развить навыки по самообороне.
 - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.
- воспитательные:*
- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
 - воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
 - формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Планируемые результаты:

личностные:

- формирование мотива для реализации потребности в социально значимой деятельности;
- формирование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в разнообразии решений задач;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции и ценностям;
- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование умения адекватно принимать оценку преподавателей и сверстников;
- формирование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;
- формирование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- привитие здорового образа жизни;

метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения целей, а также умения ориентироваться в неожиданных ситуациях;
- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов членов команды;

предметные:

- формирование знаний, умений и навыков выполнения основных элементов;
- формирование навыков выполнения основных элементов по заданию;
- формирование знаний о занятиях самбо, правилах, расстановки, знакомство с терминологией;
- формирование умения разрабатывать и проводить самостоятельные тренировки по развитию физических способностей для укрепления здоровья;
- формировать знания о правильном оказании доврачебной помощи.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу учитывается физическое здоровье. Каждый обучающийся, перед зачислением в объединение, должен предоставить справку о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий

волейболом. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, сдача контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются соревнования различных уровней.

Программа ориентирована на юношей от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество юношей в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Практические и теоретические занятия будут проходить в спортивном зале с использованием матов.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2		Инструктаж, беседа
2.	История развития борьбы самбо и дзюдо	2	2		Инструктаж, беседа
3.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Опрос, самостоятельная работа
4.	Элементы борьбы самбо и дзюдо	70	18	52	Опрос, самостоятельная работа, рефлексия
5.	Страховка, самостраховка,	4	1	3	Опрос, самостоятельная работа, рефлексия
6.	Борьба в партере	15	2	13	Контрольные схватки
7.	Борьба в стойке. Подведение итогов	15	2	13	Контрольные схватки
	Итого	144	44	100	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 53-о от «28» августа 2026 г.

Директор СПб ГАПОУ «Морская

техническая академия

имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
Самбо и дзюдо
на 2026/2027 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	09.09.26	30.06.27	36	72	144	по 4 часа в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«31» августа 2026 г.

Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

САМБО И ДЗЮДО

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Хачатурян Максим Григорьевич,

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.
Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

Выдающиеся спортсмены России

Успехи российских борцов на международной арене

Тема 2. История и развитие самбо

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Россия – великая спортивная держава.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 4: Элементы борьбы самбо

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 5: Страховка, самостраховка

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 6: Борьба в партере

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 7: Техника борьбы в стойке. Подведение итогов

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2		
2.	История развития борьбы самбо и дзюдо	2		
3.	Специальная физическая подготовка	36		
4.	Элементы борьбы самбо и дзюдо	70		

5.	Страховка, самостраховака	4		
6.	Борьба в партере	14		
7.	Борьба в стойке	14		
8.	Итоговое занятие	2		
	Итого:	144		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематическая электронная презентация Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Инструктаж, беседа
2.	История развития борьбы самбо	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематические электронные презентации: Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Инструктаж, беседа
3.	Специальная физическая подготовка	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: беседа. наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематическая электронная презентация: Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос, самостоятел ьная работа
4.	Элементы борьбы самбо	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Зоны и расстановка в волейболе» Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос, самостоятел ьная работа, рефлексия
5.	Страховка, самостраховак а,	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Опрос, самостоятел ьная работа, рефлексия
6.	Борьба в партере	Форма урока: комбинирован ная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос	Дидактический материал: Техническое оснащение:	Контрольны е схватки

			Поточный, попеременный, повторный..	компьютер. Тактическая доска	
7.	Борьба в стойке. Подведение итогов	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос Поточный, попеременный, повторный..	Дидактический материал: Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Контрольные схватки

Список использованной и рекомендованной литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
9. Постановление Правительства Коми «О стратегии социально- экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г. 14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех» (Протокол от 05.04.2021 №1, утв. директором МУДО «ЦДОД «Успех» 05.04.2021)
16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

Список литературы для педагогов:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

1) https://vk.com/sambo_federation

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для обучающихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____
ДОП _____

1. Ваш пол: Мужской Женский

2. Сколько Вам полных лет? _____

3. Занимались ли вы спортом (ходили в секцию) ранее?

Да Нет

Если да, то на каком уровне?

- СШОР

- играл в школе

- играл во дворе

- другое _____

4. Что послужило причиной выбора данной секции?

5. Обучаясь по программам дополнительного образования в СПБМТА, Вы хотите:

- обучиться технике выполнения волейбольных элементов;

- выступать на соревнованиях;

- укрепить здоровье;

- улучшить физическую форму и подготовку;

- найти новых друзей;

- приятно и с пользой проводить досуг;

- другое _____

6. Самбо – это...

7. Какие виды борьбы самбо вы знаете? _____

8. Занимались ли самбо ранее? _____

Спасибо за сотрудничество!