

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«САМБО И ДЗЮДО»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо и дзюдо» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо и дзюдо» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Самбо и дзюдо понимаются здесь как виды спортивной борьбы с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента борцов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям самбо и дзюдо. Указанное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к освоению борцовской деятельности, развитию специальных физических качеств и формированию устойчивой потребности в систематической двигательной активности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в соревнованиях различного уровня, включая первенства институтов, межвузовские турниры и спартакиады. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами спортивной подготовки в видах спортивной борьбы, что обеспечивает системность и последовательность в развитии специальных двигательных способностей занимающихся.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения средств самбо и дзюдо как видов двигательной активности комплексного характера. Борцовская деятельность предъявляет высокие требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем организма, что обуславливает выраженный оздоровительный эффект систематических занятий. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики гиподинамии и перенапряжения. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на гармоничное развитие физических качеств, определяющих успешность борцовской деятельности. Приоритетное значение придается развитию скоростно-силовых способностей, координации движений, специальной выносливости и ловкости. Существенное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения специфических двигательных действий борца, среди которых броски, переводы в партер, болевые и удушающие приемы, защитные перемещения и захваты. Программа обеспечивает развитие функциональных возможностей организма обучающихся в условиях переменной интенсивности нагрузки, характерной для поединка.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками к борцовской деятельности. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию с учетом весовой категории, особенностей морфофункционального статуса и психологических характеристик. Поддержка обучающихся реализуется посредством их систематического включения в состав сборных команд институтов и академии.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по борьбе, организатора спортивно-массовых мероприятий, спортивного менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о значимости единоборств в развитии управленческих компетенций, осознанию роли физической подготовленности и навыков тактического мышления в обеспечении высокой работоспособности государственного служащего.

Педагогический процесс в границах программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия самбо и дзюдо выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость, целеустремленность, решительность, способность к преодолению трудностей в условиях соревновательного противоборства. Философские и этические основы дзюдо, базирующиеся на принципах взаимопомощи и взаимопонимания, обогащают ценностно-смысловую сферу личности занимающихся. Программа обеспечивает воспитание ответственного отношения к коллективному результату как устойчивой характеристики поведения.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных занятий и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Борцовская деятельность создает дополнительные возможности для социализации студентов и формирования устойчивых дружеских связей на основе совместной спортивной деятельности.

Программа реализует воспитательный потенциал спортивной борьбы в аспекте формирования гражданской ответственности и корпоративной идентичности обучающихся. Участие студентов в соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации.

Цель программы состоит в системном повышении уровня борцовской подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение правил самбо и дзюдо, регламентов соревнований, биомеханических основ техники бросков и борьбы в партере, принципов построения тренировочного процесса, тактических основ поединка, основ профилактики травматизма и методов самоконтроля функционального состояния;
- развитие скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, координации движений, способности к прогнозированию действий соперника и к выбору оптимального варианта атаки или защиты в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления физической и психоэмоциональной нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика перетренированности и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
8. Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Минспорта России
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
11. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Положение о соревнованиях по боксу, утвержденное Федерацией бокса России
14. Правила соревнований по боксу Федерации бокса России
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по боксу)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
19. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Самбо и дзюдо» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку поединок проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила самбо и дзюдо и требования к судейству; знает биомеханические основы техники бросков, переводов в партер и защитных действий; знает принципы построения тренировочного процесса в видах спортивной борьбы; знает	Обучающийся умеет выполнять технические приемы самбо и дзюдо с соблюдением рациональной техники; умеет применять тактические схемы взаимодействия в игровых ситуациях; умеет анализировать поединок и корректировать индивидуальные	Обучающийся владеет техникой захватов и способов борьбы за захват; владеет техникой бросков из стойки и переводов в партер; владеет техникой болевых, удушающих приемов и удержаний; владеет техникой защитных перемещений и контрприемов; владеет навыками тактического мышления в	Имеет опыт участия в соревнованиях по самбо и дзюдо, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		тактические основы поединка; знает основы профилактики травматизма при занятиях борьбой; знает методы самоконтроля функционального состояния в условиях нагрузок	действия; умеет планировать оптимальное сочетание тренировочной и учебной нагрузки; умеет применять методы самоконтроля и восстановления	стандартных и нестандартных ситуациях; владеет методами регулирования физической нагрузки	

1.4. Категория обучающихся

Специфика самбо и дзюдо как видов спортивной борьбы задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических видах спорта. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень борцовской подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые падения, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других контактных единоборствах рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям, связанным с высоким уровнем контактного взаимодействия. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям борьбой, включая серьезные заболевания опорно-двигательного аппарата, позвоночника, а также психических расстройств. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут быть допущены к занятиям при наличии соответствующего медицинского заключения с указанием рекомендованных ограничений.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя в специализированном зале единоборств; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения бросковых приемов, тактике поединка, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и экипировке сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на демонстрационном манекене идея через десять минут проверяется в тренировочной схватке, а ошибка,

допущенная в спарринге, в тот же день становится предметом видеоанализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают разбор борцовских ситуаций и схваток, решение тактических задач, тренировочная борьба с различным форматом взаимодействия, анализ проведенных поединков с применением классических методов и специализированного программного обеспечения. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных схваток до участия в официальных турнира.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: вторник с 18:00 до 19:20 и в четверг с 18:30 до 20:30. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств борца и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо и дзюдо» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в видах спортивной борьбы. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение борцовской теории и практики, развитие аналитических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения бросковых механик, результаты тренировочных схваток, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области борцовских дисциплин, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки борца, от технико-тактического фундамента через физическую подготовку к практической борьбе и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в самбо и дзюдо»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника бросков и переводов в партер	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника борьбы в партере	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника защитных действий и контрприемов	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Основы тактики ведения поединка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в самбо и дзюдо	
<i>Тема 1.1. Техника бросков и переводов в партер</i>	Тема охватывает системное изучение и освоение ключевых бросковых действий, входящих в арсенал самбиста и дзюдоиста. Работа ведется по нескольким линиям. 1) специфика захватов. Изучаются особенности взятия захватов за самбовку и дзюдоги, способы борьбы за выгодный захват, блокировка захватов соперника. 2) фундаментальные броски. Осваиваются броски подворотом, броски через спину, подхваты, подсечки, зацепы, броски прогибом. 3) переводы в партер. Формируются навыки перевода соперника из стойки в партер без потери контроля. 4) адаптация. Формируются навыки быстрой адаптации к стилю борьбы соперника. Опыт показывает, что тактический план, не подкрепленный надежным захватом, почти никогда не переживает первые минуты схватки.
<i>Тема 1.2. Техника борьбы в партере</i>	Тема направлена на формирование арсенала действий в положении лежа. 1) удержания. Изучаются способы удержания соперника на спине, контроль его движений, переходы между различными видами удержаний. 2) болевые приемы. Осваиваются рычаги и узлы на руки, болевые приемы на ноги, разрешенные правилами самбо. 3) удушающие приемы. Изучаются способы удушения с использованием отворотов дзюдоги и собственных конечностей, характерные для дзюдо. 4) защита в партере. Формируются навыки защиты от болевых и удушающих приемов, способы выхода из опасных положений. Практика подтверждает, что мастерство в партере требует высочайшей степени тактического мышления и хладнокровия.
<i>Тема 1.3. Техника защитных действий и контрприемов</i>	Содержание посвящено развитию навыков защиты и контратаки. 1) защита в стойке. Изучаются способы срывов захватов, защиты от бросков, ухода с линии атаки. 2) контрприемы. Осваиваются контрброски, выполняемые в момент атаки соперника. 3) комбинирование. Формируются навыки связывания защитных действий с немедленным переходом в контратаку. 4) чувство дистанции. Развивается способность контролировать дистанцию и угол атаки. Комплексный подход к развитию защиты и контратаки позволяет обучающимся достичь максимальной эффективности.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых</i>	В границах указанной темы изучаются методы развития физических качеств, детерминирующих эффективность

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>качеств и координации</i>	бросковых действий. 1) взрывная сила. Рассматриваются методы развития стартовой скорости и взрывной силы мышц ног и спины, необходимых для выполнения бросков. 2) координация. Обучающиеся осваивают упражнения на согласование движений, акробатические элементы, страховку при падениях. 3) специфическая сила. Формируются навыки развития силы захвата и статической выносливости мышц предплечий. 4) гибкость. Развивается подвижность в тазобедренных и плечевых суставах. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически сильный боец проигрывает именно из-за недостатка координации, и работа над балансом становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует навыки точного распределения сил при ограниченном времени. 1) аэробная база. Изучаются методы развития общей выносливости посредством длительной циклической работы. 2) специальная выносливость. Осваиваются интервальные методы тренировки, многораундовые схватки с различными партнерами. 3) силовая выносливость. Развивается способность выполнять интенсивную работу в условиях нарастающего утомления. 4) восстановление. Формируются навыки ускоренного восстановления между раундами.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Изучаются принципы сохранения здоровья борца. 1) физиологические риски. Рассматриваются проблемы травматизма коленных, плечевых и локтевых суставов, характерные для борьбы. 2) профилактика. Обучающиеся осваивают комплекс упражнений для укрепления связочного аппарата, мышц шеи и кора. 3) самостраховка. Изучаются техники безопасного падения. 4) режим. Формируются навыки чередования периодов концентрации и расслабления, методы активного восстановления.
Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка	
<i>Тема 3.1. Основы тактики ведения поединка</i>	Содержание темы охватывает систему тактических решений. 1) стратегия схватки. Рассматриваются модели ведения поединка, среди которых атакующая, контратакующая и защитная. 2) управление ритмом. Обучающиеся осваивают техники навязывания своего темпа борьбы, изматывания соперника. 3) адаптация. Формируются навыки подстройки под стиль борьбы партнера. 4) анализ. Развивается способность объективного анализа тактических схем без эмоциональной вовлеченности.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка спортсмена</i>	Изучаются принципы психологической устойчивости. 1) предстартовое состояние. Осваиваются методы регуляции уровня тревожности и мобилизации ресурсов. 2) концентрация. Формируются навыки сохранения внимания в течение длительной схватки. 3) волевые качества. Рассматриваются особенности воспитания смелости, решительности и терпимости к болевым ощущениям. 4)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	этикет. Особое внимание уделяется формированию навыков уважения к сопернику и судьям, соблюдению традиций самбо и дзюдо.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность</i>	Центральным компонентом темы выступает практическая интеграция всех аспектов подготовки. 1) регламент. Изучаются правила проведения студенческих чемпионатов, весовые категории, порядок взвешивания. 2) предсоревновательная подготовка. Осваиваются этапы сгонки веса, психологической настройки. 3) практика. Практический раздел предусматривает участие в университетских чемпионатах, всероссийских студенческих турнирах. 4) постматчевый анализ. Формируются навыки объективной оценки собственной игры, выявления слабых сторон. Соревновательная практика позиционируется как системный компонент подготовки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо и дзюдо» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по различным видам единоборств и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в специализированном зале единоборств, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по ударным и борцовским видам спорта. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий различной направленности, выполнения упражнений на передвижение, работы в парах и моделирования соревновательных ситуаций.

Основное спортивное оборудование. Зал укомплектован боксерским рингом стандартных размеров для проведения учебных боев и спаррингов по ударным единоборствам. Для занятий борцовскими дисциплинами и смешанными единоборствами имеется специализированное татами с амортизирующим покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении бросковой техники и работы в партере. Для отработки ударной техники используются боксерские мешки различного веса и размера, напольные и настенные груши, пневматические груши для развития скорости и точности ударов.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащен скакалками различной длины, медицинболами, гантелями, гирями, эспандерами и резиновыми лентами. Имеются гимнастические маты для выполнения упражнений на гибкость, акробатических элементов и общей физической подготовки. Зал укомплектован зеркалами для визуального контроля техники выполнения приемов, секундомерами и таймерами для регламентации работы по раундам и интервальных тренировок.

Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество защитного снаряжения, соответствующего специфике

различных видов единоборств. Комплект включает боксерские перчатки различного веса, снарядные перчатки, перчатки для смешанных единоборств, боксерские и борцовские шлемы, защитные раковины, капы, щитки на голень и подъем стопы, защитные жилеты. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено систематическое обучение правильному использованию защитного снаряжения в зависимости от вида тренировочной деятельности.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и видеоанализа соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащенная необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для контактных видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интеллектуально-двигательной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические и тактические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность экипировки и оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие когнитивные процессы и мышечный корсет. Разминка включает упражнения для улучшения кровообращения, предотвращения травм суставов и специальные акробатические элементы. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и концентрацией внимания;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование борцовских техник и тактик. Теоретическая работа включает разбор борцовских моментов на экране с объяснением стратегических идей, анализ записей схваток и изучение типовых приемов. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной борьбы, раскрывает логику принятия решений и типичные ошибки. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые захваты, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение тренировочных заданий, борцовские сессии и анализ сыгранных схваток. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе позиций растет. Особое значение придается умению применять теорию в условиях противодействия соперника;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие интеллектуального и физического напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц кистей рук, предплечий, плечевого пояса и шеи. Снятие психофизического напряжения достигается посредством применения средств активного отдыха, включая элементы плавания в бассейне академии. Техника скольжения и выдоха в воду способствует нормализации вегетативной нервной системы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной

работы, среди которых упражнения для развития силы хвата, тактические задачи для анализа и просмотр записей собственных схваток. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусайнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо и дзюдо» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета

различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика спортивной борьбы как соревновательной дисциплины, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-тактического мастерства и навыкам контактного взаимодействия, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В границах реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику самбо и дзюдо как современных видов спорта, требующих планомерного развития интеллектуальных, психологических и технических навыков. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и психологической подготовленности обучающегося в условиях реального соревновательного противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по самбо и дзюдо с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по самбо и дзюдо	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-	10	Баллы начисляются на основании списка

Тип деятельности	Баллы	Примечания
массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры		регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.