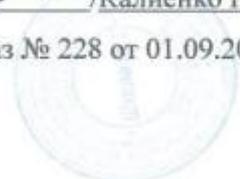


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением  
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании  
педагогического совета Школы № 2  
протокол № 204 от 30.08.2023 г

Утверждаю:  
директор Школы № 2  
  
/Калиенко Р.Ф./  
Приказ № 228 от 01.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Шевчук А.П.,  
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда  
2023 г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением  
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании  
педагогического совета Школы № 2  
протокол № 204 от 30.08.2023 г

Утверждаю:  
директор Школы № 2  
\_\_\_\_\_/Калиенко Р.Ф./  
Приказ № 228 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Шевчук А.П.,  
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда  
2023 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - ДООП) «Самбо» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального, основного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373, с изменениями) в соответствии с примерной образовательной программой раздел «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений.

### **1.1 Направленность.**

ДООП «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает организацию содержательного досуга учащихся, укрепления здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **1.2 Актуальность.**

Основанием для разработки ДООП «Самбо» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и

социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного 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 молодёжи».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

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

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

деятельности.

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

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Актуальность программы состоит в том, что с помощью этой программы преподаватель наиболее полно раскрывает способности каждого отдельно взятого ребёнка.

### **1.3 Отличительные особенности программы**

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно - важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

### **1.4 Адресат программы.**

ДООП «Самбо» рассчитана на один год обучения и адресована 3-4 - м классам.

ДООП «Самбо» разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся данного возраста.

Психологическими особенностями детей на этапе окончания младшего школьного звена являются:

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе;
- совершенствование головного мозга и нервной системы;
- рефлексия, анализ, внутренний план действий;
- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности;
- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- ориентация на группу сверстников своего возраста;
- неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость;
- нервно-психическая ранимость ребенка;
- неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность;
- развитие познавательных потребностей;
- развитие словесно-логического, рассуждающего мышления;
- изменение способности к произвольной регуляции поведения.

### **Система набора в группу:**

Набор обучающихся в группу является свободным. Зачисление детей в группы производится по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетних учащихся и подписанию ими согласия на обработку персональных данных и при наличии сертификата дополнительного образования.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек.

### **1.5 Режим занятий**

Занятия групповые.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

**1.6 Объем программы** – 204 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **1.7 Особенности организации образовательного процесса**

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

## **1.8 Форма обучения.**

Форма обучения по ДООП «Самбо»: индивидуальная, групповая, с применением дистанционных технологий.

## **1.9 Виды занятий.**

Учебные занятия по ДООП «Самбо» проходят как в теоретической форме, так и в практической.

## **1.10 Формы итоговой аттестации**

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» проводятся спортивные соревнования.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Цель программы** - разносторонняя физическая подготовка учащихся и овладение основами техники борьбы самбо.

### **2.2 Задачи:**

1) Обучающие:

- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;

2) Воспитательные:

- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;

- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

### 3) Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

## **3.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

Для реализации содержания программы дополнительного образования рекомендуется использование следующих форм организации занятий: урок, инструктаж, практическое занятие, беседа, внеурочное занятие, соревнование, квест, состязание. При этом количество аудиторных часов должно составлять не более 40% от всего программного материала.

### Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

### 3.1 Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	-	-
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт	2	2	-	Фронтальный опрос
1.2	Краткий обзор развития самбо	5	5	-	Фронтальный опрос
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма	5	5	-	Фронтальный опрос
1.4	Общие понятия о гигиене	5	5	-	Фронтальный опрос
1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	5	5	-	Фронтальный опрос
1.6	Морально-волевая подготовка	3	3	-	Фронтальный опрос
1.7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	3	3	-	Фронтальный опрос
1.8	Правила соревнований	2	2	-	Фронтальный опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-
2.1	Строевые упражнения	20	-	20	Контрольно- переводные нормативы по ОФП,СФП (Приложение 5)
2.2	Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения	34	-	34	Контрольно- переводные нормативы по ОФП,СФП (Приложение 5)
<b>3.</b>	<b>Вид спорта самбо</b>	<b>50</b>	-	<b>50</b>	
3.1	Основные техники самбо	23	-	23	Контрольно- переводные нормативы по ОФП,СФП (Приложение 5), соревнования
3.2	Стойки, дистанции и захваты	27	-	27	Контрольно- переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5), соревнования
<b>4.</b>	<b>Творческое мышление</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	-
4.1	Основы творческого мышления спортсмена.	10	-	10	Фронтальный опрос

4.2	Упражнения и тренинги для творческого мышления	10	-	10	Динамика личностного развития (Приложение 2)
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
5.1	Спортивные игры	10	-	10	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
5.2	Подвижные игры	10	-	10	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
<b>6.</b>	<b>Спортивное специальное оборудование</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
6.1	Оборудование места для борьбы самбо	5	-	5	Фронтальный опрос
6.2	Форма самбиста	5	-	5	Фронтальный опрос
<b>7.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
7.1	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Контрольно- переводные нормативы по ОФП,СФП (Приложение 5)
7.2	Общая характеристика основных физических качеств человека	2	-	2	Фронтальный опрос
<b>8.</b>	<b>Национальный региональный компонент (знание особенностей развития видов спорта в Свердловской области)</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>Фронтальный опрос</b>
8.1	История возникновения самбо в спортивной школе	4	-	4	Фронтальный опрос
8.2	Развитие самбо в г. Верхняя Салда.	4	-	4	Фронтальный опрос
	Итого:	204	30	166	

### 3.2 Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

1.2 Краткий обзор развития самбо.

Теория: История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде

спорта.

### 1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.

### 1.4 Общие понятия о гигиене.

Теория: Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. Теория: Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.

### 1.6 Морально-волевая подготовка.

Теория: Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### 1.7 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

### 1.8 Правила соревнований.

Теория: Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка.

### 2.1 Строевые упражнения.

Практика:

— Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

— Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

— Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка»,

«колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

— Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

— Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

— Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

— Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

— Рапорт дежурного.

— Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

Практика:

— Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

— Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

— Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

— Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны,

боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

— Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

— Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.

— Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Раздел 3. Вид спорта самбо.

3.1 Основы техники.

Практика: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

3.2 Стойки, дистанции и захваты.

Практика: Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Раздел 4. Творческое мышление.

4.1 Основы творческого мышления спортсмена. Практика: Развитие творческого мышления.

4.2 Упражнения и тренировки для творческого мышления.

Практика: Упражнения и тренировки для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры.

5.1 Спортивные игры.

Практика: Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя на против друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

## 5.2 Подвижные игры.

Практика: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

## 6.1 Оборудование зала и инвентарь.

Практика: Изучение требований к спортивному залу для занятий.

Эксплуатация и сохранение.

## 6.2 Форма самбиста.

Практика: Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Раздел 7. Специальная подготовка.

## 7.1 Специальная физическая подготовка.

Практика: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками.

## 7.2 Общая характеристика основных физических качеств человека.

Практика: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Раздел 8. Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

## 8.1 История возникновения самбо в Свердловской области.

Практика: особенности развития видов спорта в Свердловской области. Спортсмены Свердловской области.

## 8.2 Развитие самбо в г. Верхняя Салда.

Практика: История развития самбо в г. Верхняя Салда. Спортсмены г. Верхняя Салда.

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП «Самбо» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
2. Метапредметные результаты.
3. Предметные результаты.

1. Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

2. Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных коммуникативных навыков.

Регулятивные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### 3. Предметные результаты:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате обучения по программе учащиеся должны знать:

- основные понятия борьбы самбо;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития самбо;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

Обучающийся должен уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 5.1. Календарный учебный график на 2023-2024 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	204
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	204
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18

7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 28 октября по 5 ноября 2023 г (9 дней) с 31 декабря 2023 по 8 января 2024 года (9 дней) с 24 марта по 31 марта 2024 года (8 дней) с 25 мая по 31 августа 2024 года
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	25 мая

6.

## 5.2 Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14х5м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

2. Зал общефизической подготовки (ОФП).

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт Гири (16, 24, 32 кг.).

### 5.3 Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» может реализовываться педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами ОБЖ, педагогами физкультуры.

### 5.4 Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	ПК, экран, проектор. Инструкции по технике	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Лекции, практическое занятие

		безопасности		
2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор. Нормативы, комплексы упражнений	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие
3	Вид спорта.	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие
4	Творческое мышление	ПК, экран, проектор	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Беседы, практическое занятие
5	Различные виды спорта и подвижные игры.	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие
6	Спортивное и специальное оборудование	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. ПК, экран, проектор.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие

7	Специальные навыки.	ПК, экран, проектор, спортивный инвентарь	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие
8	Национальный региональный компонент (знание особенностей развития видов спорта в Свердловской области).	ПК, экран, проектор	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Лекция, беседа,

## 5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

#### **Организационные формы тренировочных занятий:**

— индивидуальная форма – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.

— групповая форма – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.

— фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.

— самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, тактико-технических умений и навыков при сдаче контрольных нормативов).

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг.

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.

– Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

– Стойки

– "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

– Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

– Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

– Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

– Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

– Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа.

### Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и	

			рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов**

№	Тест	Методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 <sup>0</sup> , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		

1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<b>Техническая подготовленность</b>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

**Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных	Захваты: рукава, отвороты, за пояс

	захватов 10 секунд, количество раз	(сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного 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 молодёжи».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Литература, использованная при составлении программы**

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов. Режим доступа:
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
7. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.:

Академия, 2013

14. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26

15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)

17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

18. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

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

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

21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.



