

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №100

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №100

Д.В.Язовских

Приказ от 19.06.2023 №01-12/222

Протокол педагогического совета  
от 19.06.2023 №12

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

Возраст учащихся: 8–15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:  
Ярулин Вугар Рафигович,  
Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2023

## Содержание

### Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты реализации программы .....	18
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график .....	19
2.2. Условия реализации программы .....	20
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	21
3. Список литературы.....	23

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Занятия самбо, как одним 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 оборонной деятельности.

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- 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 молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017 г. № 617-Р.

- Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Методические комментарии Городского центра развития дополнительного образования. ГБУ НОУ СПбГДТЮ. Санкт-Петербург. 2017 г.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, она также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Отличительные особенности программы**

В 2003 году самбо официально признано НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство

патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, способность быстро принимать правильные решения, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждения травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения борьбы с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП), которая представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП), включающая в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к занимающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и может представлять собой целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 15 лет, не имеющих

медицинских противопоказаний для занятий «Самбо». Программа предназначена для мальчиков и девочек.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы 3 года.

Период обучения - 34 рабочие недели. 153 часа в год, 4,5 академических часа в неделю.

### **Форма обучения**

Форма обучения - очная.

- Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах (парах) – на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.

- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности

Наполняемость группы: 20-25 человек.

Формы проведения занятий: основная форма - учебное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования.

По типу занятия могут быть практическими, теоретическими, контрольными, тренировочными, диагностическими, комбинированными.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий и расписание устанавливается в начале учебного года и до конца учебного года изменять не желательно.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы:

Конечной целью программы является разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- заложить и сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Беседа
2	История развития самбо	1	1	-	Беседа
3	Беседа о морально - волевых качествах самбиста	3	3	-	Беседа
4	Техника страховки и самостраховки	25	2	23	Тренировка
5	Стойки, захваты, передвижения. Подготовительные упражнения	30	1	29	Тренировка
6	Борьба лёжа	25	1	24	Тренировка
7	Борьба в стойке	30	2	28	Тренировка
8	Болевые приёмы	16	2	14	Тренировка
9	Приёмы самозащиты	7	1	6	Тренировка
10	Спортивно-развивающие игры	12	1	11	Тренировка
11	Показательные выступления	1	-	1	Соревновательная деятельность
12	Итоговое занятие	1	-	1	Беседа
Итого:		153	16	137	

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

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

##### *Развивающие:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники борьбы самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

##### *Воспитательные:*

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения учащийся будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- контролировать состояние своего здоровья

#### **Формы подведения итогов программы**

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

#### **Учебный план 2 год обучения**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседа о патриотизме.	2	-	2	Беседа
2	Техника страховки, самостраховки, элементы акробатики	10	10	-	Тренировка
3	Технико-тактическая подготовка	20	20	-	Диагностика
4	Борьба лёжа	35	35	-	Тренировка
5	Борьба в стойке	50	50	-	Тренировка
6	Изучение правил проведения соревнований по самбо	2	2	-	Диагностика
7	Освобождение от удушений	4	4	-	Тренировка
8	Защита от захватов и обхватов	4	4	-	Тренировка
9	Спортивно-развивающие игры	18	18	-	Тренировка
10	Участие в соревновательных спаррингах ("день борьбы")	6	6	-	Соревновательная деятельность
11	Итоговое занятие	2	2	-	Диагностика
Итого:		153	151	2	

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- подготовить выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- ознакомить с историей спорта и борьбы самбо.

#### *Развивающие:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

#### *Воспитательные:*

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- технику выполнения бросков, захватов;
- основные правила проведения соревнований по самбо.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать текущее состояние своего здоровья;
- выполнять основные приёмы борьбы самбо;
- применять приёмы страховки и само страховки;
- частично выполнять судейские функции на соревнованиях.

### **Формы подведения итогов программы**

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

**Результаты** фиксируются в журналах.



### Учебный план 3 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседа о патриотизме.	2	-	2	Беседа
2	Техника страховки, само страховки, элементы акробатики	10	10	-	Тренировка
3	Технико-тактическая подготовка	20	20	-	Диагностика
4	Борьба лёжа	31	31	-	Тренировка
5	Борьба в стойке	50	50	-	Тренировка
6	Изучение правил проведения соревнований по самбо	2	2	-	Диагностика
7	Освобождение от удушений	4	4	-	Тренировка
8	Защита от захватов и обхватов	4	4	-	Тренировка
9	Спортивно-развивающие игры	18	18	-	Тренировка
10	Участие в соревновательных спаррингах ("день борьбы")	10	6	-	Соревновательная деятельность
11	Итоговое занятие	2	2	-	Диагностика
Итого:		153	151	2	

#### Задачи:

##### Обучающие:

– способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.

– способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

– совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо;

– сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

– подготовить выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

– ознакомить с историей спорта и борьбы самбо.

##### Развивающие:

– содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

– способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;

– способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

– развить навыки по самообороне.

– содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

##### Воспитательные:

– сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- технику выполнения бросков, захватов;
- основные правила проведения соревнований по самбо.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать текущее состояние своего здоровья;
- выполнять основные приёмы борьбы самбо;
- применять приёмы страховки и само страховки;
- выполнять судейские функции на соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов программы**

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

**Результаты** фиксируются в журналах.

#### **Содержание**

##### ***Теоретическая подготовка:***

1. Физическая культура и спорт в России. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. История развития самбо. Краткие исторические сведения о возникновении самбо.  
Самбо в России.
3. Правила соревнований самбо. Виды стартов. Положение и программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд.
4. *Закаливание организма.* Виды, правила закаливания.
5. *Личная гигиена.* Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена одежды и обуви.

##### ***Общая физическая подготовка:***

Общая физическая подготовка самбиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой самбиста стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.

- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при борьбе в самбо. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы самбиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости самбиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для самбиста предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В самбо все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы:

«с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых самбисту.

#### *Упражнения для развития силы*

1. Упражнения для развития силы самбиста с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы самбиста с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

#### *Упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости в самбо применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200/400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200

метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если самбист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью. *Упражнения для развития скорости*

Для развития силы самбиста необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.
2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим борцовским приемам.

Главным средством для развития скорости самбистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

*Упражнения для развития гибкости*

Гибкость в самбо развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости самбистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

*Упражнения для развития ловкости*

Для развития ловкости самбистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (регби, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие самбистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также борцовские упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в самбо следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости самбистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами самбо.

### ***Специальная физическая подготовка:***

Занятия специальной физической подготовкой самбистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое самбисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов самбо.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка самбистов. Развитие силы самбистов. Выполнение большинства технических элементов в самбо сложно себе представить без проявления специальной силы. Как бы высоко ни были развиты некоторые качества самбиста, они не компенсируют недостаточное или слабое развитие других. Поэтому задача самбиста — не только овладеть сложной техникой самбо, но стать всесторонне физически развитым, хорошо подготовленным спортсменом.

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.

В специальную физическую подготовку самбистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости. - Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке — одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками

держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

#### **Упражнения с отягощениями.**

Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных,) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захвата.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче-запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей

в стену. Многократные передачи набивного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи набивного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. П.

**Техническая подготовка:**

**Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.**

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу,

сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая «скамейка», низкая «скамейка», лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### **Борьба стоя (броски).**

#### Задняя подножка:

- Задняя подножка с колена, задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри; - задняя подножка на пятке.

#### Передняя подножка:

- Передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи.

#### Бросок рывком:

- Бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень; -бросок с захватом двух ног.

#### Бросок через бедро:

- Бросок через бедро с захватом головы с падением;
- Бросок с захватом руки на плечо с колена; -бросок с захватом руки под плечо с падением; -бросок с захватом руки на плечо.

#### Бросок через голову:

- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног; - бросок через плечи («мельница»).

#### Боковая подсечка:

- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи, боковая подсечка в темп шагов.

#### Передняя подсечка:

- передняя подсечка с падением; - передняя подсечка в колено.

#### Зацеп:

- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив).

#### Отхват:

- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов; - подбив голенью.

#### Подхват:

- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

### **Борьба лежа (переворачивание)**

#### Переворачивание:



- переворачивание с захватом двух рук сбоку, переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками, переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание с захватом на рычаг, переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, переворачивание с захватом шеи и дальней ноги, переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок, переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием, поворот косым захватом, переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, заваливание.

Удержание: удержание сбоку, удержание сбоку без захвата шеи, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперек, удержание со стороны головы и захватом рук, удержание со стороны ног, удержание верхом, удержание поперек с захватом головы, удержание со стороны головы и пояса, удержание со стороны ног с захватом из-под рук, освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя при помощи плеча сверху, рычаг локтя через предплечье, рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках, перегибание локтя при помощи ног сверху, перегибание локтя через предплечья с упором в плечо, рычаг локтя при помощи туловища сверху, рычаг локтя с захватом руки между ног, рычаг локтя с захватом руки между ног садясь, узел поперек, выкручивание плеча подниманием локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке», ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа), рычаг колена между ног, узел ноги ногой, рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами, ущемление ноги (икроножной мышцы).

Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук:

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа, упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения, вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

Поднимание, переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе, повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

***Спортивные и подвижные игры:***

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и

др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

#### **Соревнования:**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. К ним относятся:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.

**Метапредметными результатами** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность выполняемых действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

**Предметные результаты:**

1. Теоретическая подготовка:

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;

2. Практическая подготовка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»;
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах;
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Он включает:

- 1) даты начала и окончания учебного года;
- 2) продолжительность учебного года, учебных периодов;
- 3) продолжительность каникул;

Дата начала учебного года – 01 сентября, дата окончания – 31 августа.

Периоды	Продолжительность
1 четверть	8 недель 4 дня (60 календарный дней)

2 четверть	7 недель 4 дня (53 календарных дня)
3 четверть	10 недель (70 календарных дней)
4 четверть	9 недель 2 дня (65 календарных дней)
Итого	35 недель 4 дня (249 календарных дней)

Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ 34 недели;

Каникулы	Продолжительность
осенние	9 календарных дней
зимние	10 календарных дней
весенние	7 календарных дней
летние	92 календарных дня

*Примечание:* для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом директора школы, в нём определяются продолжительность учебного года, четвертей; сроки и продолжительность каникул.

## 2.2. Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся в очной форме.

Используются следующие методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно - тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, соревнования).

При реализации программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков, и распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп.

Реализация программы предусматривает использование различных форм организации занятий: групповое практическое занятие, игровое занятие, лекция, беседа, инструктаж, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, контрольное занятие, участие в соревнованиях различного уровня.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его цели, задачи, содержание и необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадках, определенных для определенного вида активности.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

принцип взаимодействия и сотрудничества;  
 принцип комплексного подхода.

### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

\* - примерное распределение времени на занятие продолжительностью 2 ак.

№	Часть занятия	Содержание учебного материала и организационно-методические указания	Продолжительность и дозировка*
1	Подготовительная	Разминка общая и специальная План предстоящего занятия	15-20 минут
2	Основная	Направленность в соответствии с основными задачами занятия: • развитие необходимых скалолазу физических качеств • обучение и совершенствование техники приемов самбо • специальные игровые упражнения • комплексная	60 минут Для всех частей занятия указывается: время, количество повторений, количество раз, период отдыха и т.п.
3	Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера Подведение результатов занятия, домашнее задание ит.п.	10-15 минут

часа.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап - углубленное разучивание,

3-й этап - закрепление двигательного навыка, совершенствование умений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2

3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2 x 3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12 x 12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч для регби	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Палка	штук	10
19.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
20.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
21.	Резиновые амортизаторы	штук	10
22.	Секундомер электронный	штук	3
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	4
25.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
26.	Табло судейское механическое	комплект	1
27.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
28.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
29.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

### **3. Список литературы**

#### Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

#### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.