

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области  
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 10  
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ВО «Вологодская кадетская  
школа-интернат им. Белозерского  
полка»  
  
/В.Н.Корепин/  
2023года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Базовое уровень

Автор-составитель:  
Москвин Евгений Валентинович,  
педагог дополнительного образования

г. Сокол  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» представляет физкультурно-спортивную. Предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося. Программа рассчитана на обучающихся 12-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по правилам, технике и тактике в этом виде единоборства. Программа рассчитана на 1 год обучения и является базовой.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»;
- Правила вида «Самбо», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

### **1.2 Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности. Базовый уровень.

### **1.3. Отличительные особенности и новизна программы.**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительные особенности программы связаны с самой борьбой самбо, формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой

для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, 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 применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной

коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

#### **1.4. Адресат программы.**

Обучающиеся от 11 до 18 лет, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

#### **1.5. Форма обучения.**

Форма обучения – очные занятия.

#### **1.6. Объём и срок освоения программы.**

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество часов в программе -180 часов.

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

Общее количество часов в год – 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю- 2 занятия по 2,3 часа в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

### **2. Цели и задачи**

**Цель** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

#### **Задачи:**

- формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники борьбы самбо;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- познакомить обучающихся с основными понятиями, классификацией и терминологией гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
- формировать у обучающихся морально-волевые и нравственные качества;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

### **3. Содержание программы. Учебный план.**

№	Наименование темы	теория	практика	всего
1	Введение. Физическая культура и спорт.	1		1
2	Краткий обзор развития самбо	2		2
3	Краткие сведения о строении и функциях	2		2

	организма влияния на него физических упражнений			
4	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	2	3
5	Общие понятия о гигиене	1	1	2
6	Морально-волевая подготовка	2	3	5
7	Правила соревнований, требования к экипировке участника, ковер, инвентарь для тренировки и соревнований	1	3	4
9	Общая физическая подготовка	3	34	37
10	Техника и тактика самбо	5	21	26
11	Специальная физическая подготовка	3	42	45
12	Спортивные и подвижные игры	1	12	13
13	Участие в соревнованиях	3	37	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>	<b>152</b>	<b>180</b>

### **Введение. Физическая культура и спорт**

*Теория (1 час):* развитие физической культуры и спорта в России; характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности; сведения о спортивных званиях и разрядах.

### **Краткий обзор развития самбо**

*Теория (2 часа):* история развития самбо, краткие исторические сведения о возникновении самбо, самбо в России.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма влияния на него физических упражнений**

*Теория (2 часа):* краткие сведения о строении и функциях организма влияния на него физических упражнений (костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие, внутренние органы, кровеносная система, сердце, сосуды, дыхание, легкие).

### **Правила техники безопасности и предупреждение травматизма**

*Теория (1 час):* изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, во время занятий и соревнований по самбо.

*Практика (3 часа):* тест на знание правил техники безопасности, правил соревнований, инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

### **Общие понятия о гигиене**

*Теория (1 час):* понятие о гигиене; личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта; гигиена сна; гигиена требований к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

*Практика (1 час):* личная гигиена, гигиена одежды, обуви, места занятий. оборудования.

### **Морально-волевая подготовка**

*Теория (2 часа):* умение работать (тренироваться в коллективе), дисциплинированность, мотив, смелость, преодоление чувства страха, выдержка, настойчивость.

*Практика (3 часа):* выполнение поставленных тренером целей и задач во время тренировочного процесса и соревнований, умение планировать свои тренировки и принимать решения во время соревнований на основе знаний, умений и навыков полученных на занятиях.

### **Правила соревнований, требования к экипировке участника, ковер, инвентарь для тренировки и соревнований**

*Теория (1 час):* правила соревнований самбо; виды стартов; положение и программы соревнований; права и обязанности участников; требования к специальной экипировке, коврику, оборудованию для занятий.

*Практика (3 часа):* подготовка и выступление на соревнованиях согласно правил самбо.

### **Общая физическая подготовка**

*Теория (3 часа):* общая физическая подготовка, физические качества.

*Практика (34 часа):* бег, акробатические упражнения, упражнения с большими отягощениями, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседание, отжимания.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (3 часа):* специальная сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, умение расслабляться, упражнения для выполнения захвата, укрепления мышц спины,

*Практика (42 часа):* борцовские упражнения, упражнения на овладение отдельными техническими приемами, бег с остановками с изменением направления, «челночный бег», бег с разной скоростью, остановками, изменением направления, прыжками, падениями, перекатами, приседания с различными заданиями, броски набивного мяча, прыжки с места, разбега, на скакалке, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захвата, передача мячей для различных видов игр в стену.

### **Техника и тактика самбо**

*Теория (1 час):* основные положения борцов(стойки, дистанция), захваты, передвижения по ковру, способы подготовки приемов, борьба лежа(переворачивание, удержание, болевые приемы, защита от приемов борьбы лежа и способы разрывания захватов рук), борьба стоя (задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком, бросок через плечо, бросок через голову, боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп, охват, подхват), парные упражнения (кувырки вперед, назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером), тактика ведения боя.

*Практика (12 часов):* отработка технических и тактических приемов во время тренировочных занятий, совершенствование навыков во время соревнований.

### **Спортивные и подвижные игры**

*Теория (1 час):* правила спортивных и подвижных игр футбол, гандбол, «Салочки», эстафеты с мячами для различных спортивных игр, удержания равновесия и формирование других специальных физических качеств, «Ловцы», «Метко в цель», «День и ночь», «Перетягивание через черту».

*Практика (12 часов):* игры.

### **Участие в соревнованиях**

*Теория (3 часа):* напоминание правил соревнований, технических и тактических приёмов, требований к участникам соревнований, психологической настрой на соревнования.

*Практика (37 часов):* участие в соревнованиях, анализ выступлений участников соревнований.

### **Ожидаемый результат**

#### Должный знать:

- о таких понятиях как физиология, физическая культура и спорт, биомеханика, гигиена, здоровый образ жизни, мотивация;
- историю и правила самбо;
- технику и тактику самбо;
- правила соревнований по самбо.

#### Должны уметь:

- проявлять смелость, настойчивость, упорство, терпение и др.,
- применять полученные ЗУН на занятиях во время соревнований,
- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Итогом обучения является участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов, общая физическая подготовка и укрепление здоровья.

### **Календарный учебный график**

Программа рассчитана на 1 года обучения (Один модуль - с сентября по май)- 180 часов.

Продолжительность реализации программы – 180 часов.

Продолжительность занятий в неделю - 5 часов.

Продолжительность занятий в каникулярное время – 5 часов в неделю.

### Календарный учебный план

№	тема занятия	количество часов	месяц	форма занятия
1	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	сентябрь	беседа, просмотр видео
2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
3.	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
4.	Ходьба, бег, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми	1	сентябрь	тренировка

	партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
5.	Бег, спортивные игры, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	сентябрь	тренировка
6.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
7.	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. Практическая работа.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
8	Ходьба, бег, основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	1	сентябрь	тренировка
9	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
10	Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей	1	сентябрь	беседа, просмотр видео

	организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.			
11	Ходьба, бег захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	сентябрь	тренировка
12	Ходьба, бег, 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	1	сентябрь	тренировка
13	Спортивные игры, силовые упражнения	1	сентябрь	тренировка, игры
14	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
15	Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
16	Ходьба, бег, 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)	1	сентябрь	тренировка

	плечо			
17	Подтягивание, отжимание, пресс.Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	сентябрь	тренировка
18	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео
19	Бег, ходьба, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, выполнение бросков с максимальной амплитудой. выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.	1	сентябрь	
20	Спортивные игры	1	сентябрь	игры
21	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1	октябрь	беседа, просмотр видео
22	Соревнования в объединении	1	октябрь	соревнования
23	Соревнования в объединении	1	октябрь	соревнования
24	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс,	1	октябрь	тренировка

	<p>проймы и т.п.  Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.</p>			
25	<p>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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	октябрь	тренировка
26	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.  Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	октябрь	тренировка
27	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость</p>	1	октябрь	тренировка

	за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.			
28	Спортивные игры, 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.	1	октябрь	тренировка, игры
29	Упражнения с гирями,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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	октябрь	тренировка
30	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	октябрь	тренировка
31	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный	1	октябрь	тренировка

	(обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. 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.			
32	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	октябрь	тренировка
33	Соревнования в объединении	1	октябрь	соревнования
34	Соревнования в объединении	1	октябрь	соревнования
35	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	октябрь	тренировка
36	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх,	1	октябрь	тренировка

	<p>вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
37	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	октябрь	тренировка
38	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	октябрь	тренировка
39	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и</p>	1	октябрь	тренировка, игры

	<p>способы подготовки приемов.  Стойки: правая, левая,  фронтальная, низкая и высокая.  Дистанции: вне захвата, дальняя,  средняя, ближняя и вплотную.</p>			
40	<p>Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	октябрь	тренировка
41	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	ноябрь	тренировка
42	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь,</p>	1	ноябрь	тренировка

	круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.			
43	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	ноябрь	тренировка
44	Соревнования в объединении	1	ноябрь	соревнования
45	Соревнования в объединении	1	ноябрь	соревнования
46	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
47	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. выполнение бросков,	1	ноябрь	тренировка

	удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
48	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	ноябрь	тренировка
49	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	ноябрь	тренировка
50	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1	ноябрь	тренировка, игры
51	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на	1	ноябрь	тренировка

	руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
52	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	ноябрь	тренировка
53	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.	1	ноябрь	тренировка
54	Бег, ходьба, прыжки. Основные	1	ноябрь	тренировка

	положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).			
55	Соревнования в объединении	1	ноябрь	соревнования
56	Соревнования в объединении	1	ноябрь	соревнования
57	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
58	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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	ноябрь	тренировка

59	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.</p> <p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	ноябрь	тренировка
60	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	ноябрь	тренировка
61	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	декабрь	игры, тренировка
62	<p>Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами,</p>	1	декабрь	тренировка

	передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
63	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	декабрь	тренировка
64	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.	1	декабрь	тренировка
65	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	декабрь	тренировка

66	Соревнования	1	декабрь	соревнования
67	Соревнования	1	декабрь	соревнования
68	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
69	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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	декабрь	тренировка
70	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.	1	декабрь	тренировка

	Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.			
71	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	декабрь	тренировка
72	Спортивные игры, 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.	1	декабрь	тренировка
73	Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	декабрь	тренировка
74	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на	1	декабрь	тренировка

	одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.			
75	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.	1	декабрь	тренировка
76	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	декабрь	тренировка
77	Соревнования	1	декабрь	тренировка
78	Соревнования	1	декабрь	тренировка
79	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	1	декабрь	тренировка

	Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.			
80	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.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	декабрь	тренировка
81	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	январь	тренировка
82	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног,	1	январь	тренировка

	шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.			
83	Спортивные игры, 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.	1	январь	тренировка
84	Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	январь	тренировка
85	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	январь	тренировка
86	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.	1	январь	тренировка

	Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. 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.			
87	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	январь	тренировка
88	Соревнования, судейство	1	январь	соревнования, беседа
89	Соревнования судейство	1	январь	соревнования, беседа
90	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	январь	тренировка
91	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь,	1	январь	тренировка

	<p>круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
92	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.</p> <p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	январь	тренировка
93	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	январь	тренировка
94	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.</p>	1	январь	тренировка, игры

	Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.			
95	Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	январь	тренировка
96	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	январь	тренировка
97	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в	1	февраль	тренировка

	лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.			
98	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	февраль	тренировка
99	Тактика самбо	1	февраль	тренировка, беседа
100	Соревнования в объединении	1	февраль	соревнования
101	Бег, прыжки на скакалке, 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.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	февраль	тренировка
102	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.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с	1	февраль	тренировка

	более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
103	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	февраль	тренировка
104	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	февраль	тренировка
105	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1	февраль	игры, тренировка
106	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед,	1	февраль	

	<p>боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
107	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	февраль	тренировка
108	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.</p>	1	февраль	тренировка
109	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты,</p>	1	февраль	тренировка

	передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).			
110	Соревнования, судейство	1	февраль	соревнования, беседа
111	Соревнования, судейство	1	февраль	соревнования, беседа
112	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	февраль	тренировка
113	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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	февраль	тренировка
114	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения	1	февраль	тренировка

	<p>соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.</p> <p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>			
115	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	февраль	тренировка
116	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	февраль	тренировка, беседа
117	<p>Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков</p>	1	февраль	тренировка

	через бедро).			
118	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	февраль	тренировка
119	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. 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.	1	февраль	тренировка
120	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	март	тренировка
121	Соревнования в объединении	1	март	соревнования

122	Соревнования в объединении	1	март	соревнования
123	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	март	тренировка
124	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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
125	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и	1	март	тренировка

	собираанием предметов.			
126	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	март	тренировка
127	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1	март	тренировка, игры
128	Упражнения с гирями,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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
129	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной	1	март	тренировка

	амплитудой.			
130	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.	1	март	тренировка
131	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	март	тренировка
132	Соревнования в объединении	1	март	соревнования
133	Соревнования в объединении	1	март	соревнования
134	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	1	март	тренировка

	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.			
135	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.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
136	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	март	тренировка
137	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость	1	март	тренировка

	за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.			
138	Спортивные игры, 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.	1	март	тренировка, игры
139	Упражнения с гирями,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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
140	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	март	тренировка
141	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный	1	апрель	тренировка

	(обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. 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.			
142	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	апрель	тренировка
143	Соревнования	1	апрель	соревнования
144	Соревнования	1	апрель	соревнования
145	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	апрель	тренировка
146	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх,	1	апрель	тренировка

	<p>вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
147	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	апрель	тренировка
148	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	апрель	тренировка
149	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и</p>	1	апрель	тренировка, игры

	<p>способы подготовки приемов.  Стойки: правая, левая,  фронтальная, низкая и высокая.  Дистанции: вне захвата, дальняя,  средняя, ближняя и вплотную.</p>			
150	<p>Упражнения с гирями, 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,  выполнение бросков,  удержаний, болевых приемов с  более тяжелыми партнерами,  передвижение с партнером на  правом (левом) бедре шагом,  бегом (для освоения бросков  через бедро).</p>	1	апрель	тренировка
151	<p>Упражнения с мячами, ходьба,  прыжки, выполнение ранее  изученных бросков, используя  движения соперника, борьба на  одной ноге, входы в броски  подворотами, выполнение  бросков с максимальной  амплитудой.</p>	1	апрель	тренировка
152	<p>Упражнения со скакалками,  «строевая стойка», «стойка ноги  врозь», «основная стойка»,  «колонна», «шеренга», «фронт»,  «тыл», «интервал», «дистанция»,  Строевой шаг, походный  (обычный) шаг. Движение бегом.  Перемена направления фронта  захождением плечом. Движение  в обход, по диагонали,  противоходом, змейкой, по  кругу. Сгибание, разгибание,  отведение, приведение,  вращение руки вперед и вверх,  вращение вперед и внутрь,</p>	1	апрель	тренировка

	круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.			
153	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	апрель	тренировка
154	Спортивные игры	1	апрель	игры
155	Соревнования в объединении	1	апрель	соревнования
156	Соревнования в объединении	1	апрель	соревнования
157	Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	апрель	тренировка
158	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	1	апрель	тренировка

	туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
159	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	апрель	тренировка
160	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	апрель	тренировка
161	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	1	май	тренировка, игры
162	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки	1	май	тренировка

	<p>на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
163	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	май	тренировка
164	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.</p>	1	май	тренировка

165	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	май	тренировка
166	Соревнования в объединении	1	май	соревнования
167	Соревнования в объединении	1	май	соревнования
168	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	май	тренировка
169	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. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	май	тренировка

170	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.</p> <p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	май	тренировка
171	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	май	тренировка
172	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	май	игры, тренировка
173	<p>Упражнения с гирями, 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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на</p>	1	май	тренировка

	правом (левым) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
174	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	май	тренировка
175	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. 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.	1	май	тренировка
176	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	май	тренировка

177	Спортивные игры	1	май	игры
178	Спортивные игры	1	май	игры
179	Соревнования	1	май	соревнования
180	Соревнования	1	май	соревнования

## **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов**

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики самбо;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- участие в соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение года обучения. Обучающиеся знают правила соревнований, технику и тактику самбо и умеют свои знания применять на практике (соревнования).

## **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **3.1. Воспитательный компонент.**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; -привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
<b>Здоровьесбережение.</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся.</b>			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	на соревнованиях)		
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

### 3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- аудиторное помещение с техническими средствами и оборудованием (компьютер, мультимедийный проектор, экран);
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).
- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион.

### 3.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

### Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие подготовку спортсмена в виде единоборств «самбо», подготовку к соревнованиям;
- видеотеку;
- положения и условия по организации и проведению спортивных мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.

#### Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- 10.Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- 11.Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- 12.Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- 13.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- 14.Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
- 15.Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- 16.Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.