

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МАУДО «СШ боевых искусств»  
от «02» июня 2025 г. №71/03-08

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Самбо»**

Возрастная адресация:  
7-18 лет

Срок реализации  
программы: 1 год

г. Вологда  
2025 г.

Авторы программы:

Фомичёва Татьяна Анатольевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Куваев Михаил Алексеевич – тренер-преподаватель

Кузьминов Андрей Николаевич - тренер-преподаватель

Гитинмагомедов Тимур Османович - тренер-преподаватель

Мамадов Шарифходжа Ёкубович - тренер-преподаватель

Рецензент:

Авдониная Людмила Георгиевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

Ушаков Георгий Александрович – директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами.

Программа имеет физкультурно-спортивное назначение для организации работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта самбо в МАУДО «СШ боевых искусств».

В программе раскрывается содержание тренировочной работы, программный материал, требования к уровню подготовки.

## Содержание

I. Нормативная часть	4
II. Пояснительная записка	5
III. Организационно-методические указания	8
3.1. Учебный план	9
3.2. Педагогический и врачебный контроль	10
3.3. Контрольные (промежуточные, приемные и переводные) испытания	11
3.4. Теоретическая подготовка	19
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	21
3.6. Программный материал для практических занятий	22
3.7. Медицинское обследование	23
IV Методическое обеспечение программы	23
V Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся	25
VI. Материально-техническое обеспечение программы	25
VII. Список литературы	27
VIII. Календарный учебно-тренировочный график	28

## **I. Нормативная часть**

Деятельность «Спортивной школы боевых искусств» направлена на:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование общей культуры, духовно-нравственного развития личности обучающихся, их адаптация к жизни в обществе, интеграция личности в национальную мировую культуру, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни;
- осуществление обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства, обеспечение охраны здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможности удовлетворения потребности обучающегося в самообразовании и получении дополнительного образования.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе самбо для групп спортивно-оздоровительных этапов разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761-н;
- [Приказа](#) Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
- Приказа Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МАУДО «СШ боевых искусств» города Вологды.

Группы спортивно-оздоровительных этапов формируются, как из вновь зачисляемых обучающихся, так и обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача, в возрасте от 7 до 18 лет

### **Задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## **II. Пояснительная записка**

Самбо (самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской (татарча корэш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед. Самбо — мощное средство осуществления идеи преемственности поколений.

Становление самбо пришлось на 1920—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство морально-волевого и всестороннего физического развития, повышения ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Миллионы граждан с раннего возраста приобщаются к основам самозащиты без оружия, укреплению здоровья,

воспитанию характера. Самбо - представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта.

Самбо включает в себя две дисциплины: спортивное самбо (борьба) и боевое самбо.

В боевом самбо разрешены к использованию все приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приемы).

В соревнованиях по самбо предусмотрено семь возрастных групп:

Младший возраст 11—12 лет

Подростки 13—15 лет

Средний возраст 15—16 лет

Старший возраст 17—18 лет

Юниоры 19—20 лет

Взрослые 20 лет и старше

Ветераны 35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 8 баллов больше соперника.

*4 балла присуждаются:*

- за бросок соперника на спину с падением атакующего;
- за бросок соперника на бок без падения атакующего;
- за удержание в течение 20 секунд.

*2 балла присуждаются:*

- за бросок соперника на бок с падением атакующего;
- за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
- за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

*1 балл присуждается:*

- за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки -3-5 минут чистого времени.

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;
- олимпийская с утешительными поединками от финалистов;
- олимпийская без утешительных поединков;
- до шести штрафных очков;

- до двух поражений;
- круговая с разбивкой на подгруппы.

#### Форма одежды.

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки), для участниц — белая футболка.

Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 см. Полы куртки - не длинные, 15 см ниже пояса.

Борцовки представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твёрдых частей (для чего все швы должны быть заделаны внутрь). Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми кожей войлочными прокладками.

Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одноцветными и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застёжки, карманы и другие жёсткие декоративные элементы.

На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртке одного цвета. Спортсмен, которого объявили первым, должен занять красный угол и надеть форму соответствующего цвета.

Борьба самбо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта самбо охватывает спортивно-оздоровительный период обучения. Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.



Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

### 3.1. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 тренировочных недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Распределение времени на основные разделы подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на **спортивно-оздоровительном этапе подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой самбо;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

**План-график распределения тренировочных часов СОЭ (6 ч. в неделю)  
46 тренировочных недель в год**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
ОФП	16	16	16	16	14	14	16	16	14	14	Самостоятельная работа	14	166	
СФП	6	8	8	6	4	6	6	8	6	6		6	70	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1		1	1	10
Медицинское обследование	2 раза в год												4	
<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	<b>276</b>	

**Наполняемость тренировочных групп и режим работы**

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Миним.-максим. наполняемость групп	Максим. количество тренировочных часов в неделю	Количество тренировочных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел	6 часов	276	Овладение основами техники спортивной тренировки

Критерии оценки деятельности групп спортивно-оздоровительных этапов:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительных этапов допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**3.2. Педагогический и врачебный контроль**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

### **3.3. Контрольные (промежуточные, приемные и переводные) испытания** *Методические указания*

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися, в процессе которой систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год (в начале – сентябрь- октябрь; в конце – апрель- май).

Контроль подготовленности обучающихся в группах по ОФП необходимо вести индивидуально, ориентируясь на предыдущее тестирование путём сравнения.

### **Организация промежуточной аттестации обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа.**

Устное собеседование проводится в группах на спортивно-оздоровительном этапе. Устное собеседование и письменное тестирование проводятся тренерами-преподавателями в процессе тренировочных занятий. Итоги «зачтено»/«не зачтено» выставляются в журнале учета тренировочных занятий. Содержание вопросов для устного тестирования определяется самим тренером, содержание вопросов письменного тестирования разрабатывается инструктором-методистом и принимается тренерским советом. Письменные работы обучающихся проверяются тренером и выдаются обучающимся.

#### **Нормативные требования по общей физической подготовке**

##### **1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши);**

##### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, девушки)**

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	2	12	4	7	5	4
10-11 лет	6	16	4	10	2	7
12-13 лет	8	18	5	12	3	8
14-15 лет	13	19	9	13	5	9

16-17 лет	15	20	12	14	8	10
-----------	----	----	----	----	---	----

Подтягивание проводится из виса **на высокой перекладине** хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Подтягивание **на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### 2 Прыжки через скакалку

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	50	60	30	40	20	30
10-11 лет	80	90	50	60	30	40
12-13 лет	105	115	90	105	80	90
14-15 лет	115	125	105	115	100	105
16-17 лет	130	140	120	130	110	115

Испытуемый в течение 1 минуты выполняет прыжки через скакалку. Подсчитывается количество удачных прыжков. Если испытуемый сбился, этот прыжок не засчитывается, а дальше продолжается подсчёт с цифры, на которой был завершён удачный прыжок.

### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д

7-9 лет	37	32	25	22	20	17
10-11 лет	43	37	33	28	26	23
12-13 лет	47	41	37	31	31	27
14-15 лет	50	44	40	35	34	31
16-17 лет	51	45	41	37	35	32

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

#### 4. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	18	12	11	7	5	4
10-11 лет	22	13	13	7	10	5
12-13 лет	29	15	18	9	12	6
14-15 лет	37	16	25	11	19	7
16-17 лет	43	17	32	12	25	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### 5. Челночный бег 3×10

	Уровень физической подготовленности
--	-------------------------------------

Возраст	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	9,1	9,4	9,8	10,2	10,5	10,8
10-11 лет	8,4	8,6	9,2	9,4	9,7	10,1
12-13 лет	7,7	8,0	8,5	8,9	9,2	9,6
14-15 лет	7,1	7,9	7,7	8,7	8,2	9,1
16-17 лет						

По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

*б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)*

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	142	137	122	117	108	103
10-11 лет	162	152	142	132	128	118
12-13 лет	183	167	162	147	147	132
14-15 лет	218	183	193	162	167	148
16-17 лет	235	188	213	173	192	157

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### 7. Самозащита без оружия (очки).

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	26-30	26-30	21-25	21-25	15-20	15-20
14-15 лет	26-30	26-30	21-25	21-25	15-20	15-20
16-17 лет	26-30	26-30	21-25	21-25	15-20	15-20

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки. За выполнение каждого приема начисляются очки: 1 очко - при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок; 2 очка - при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки; 3 очка - при выполнении приема без ошибок.

#### *Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для спортсменов 12 - 13 лет*

##### 1) Самостраховка при падении назад на спину перекатом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

##### 2) Самостраховка при падении на бок перекатом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

##### 3) Самостраховка при падении вперед на руки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

##### 4) Удержание сбоку с захватом двух рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

##### 5) Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника не выполняют обвивающее движение ног ассистента.

б) Рычаг локтя после выполнения удержания сбоку.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват атакующей руки ассистента за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- бедро, через которое участник выполняет болевой прием, прижато к коврику.

7) Узел локтя ногой после выполнения удержания сбоку (заправляя руку в подколенный сгиб)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не выполняет активное встречное движение ногой при заведении предплечья ассистента в подколенный сгиб;
- угол между плечом и предплечьем атакующей руки ассистента, а также угол между голенью и бедром участника составляют 90 градусов и более;
- участник не выполняет встречное движение тазом и рукой, контролирующей голову ассистента.

8) Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

9) Бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- атакующая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности коврика рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

10) Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности коврика рукой или коленом).

*Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для спортсменов 14 - 15 лет.*

1) Самостраховка при падении на спину прыжком.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком через плечо.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом; - удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

- ноги при приземлении соединены;

- излишнее сгибание ног в коленях.

4) Ущемление ахилова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

5) Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;

- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

6) Рычаг локтя в положении стоя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье и плечо участника не прижимает плечо ассистента к своему туловищу;

- участник выполняет передвижения вокруг ассистента, а не выводит его из равновесия за счет рывка за руку и болевого воздействия;

- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение выпада вперед).

7) Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;

- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через бедро.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие - рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;
- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

10) Самозащита в положении лежа Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывая ассистента, вставание.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не фиксируются плечо и нога ассистента, в сторону которых осуществляется уход через мост;
- отсутствует активный подбив тазом тела ассистента при сбрасывании его;
- участник остался на коленях.

*Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для спортсменов 16 - 17 лет.*

1) Самостраховка при падении на спину перекатом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Рычаг кисти.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват кисти ассистента двумя руками за запястье и упор в тыльную часть кисти;
- участник не выполняет движение назад, увлекая за собой ассистента и растягивая атакуемую руку;
- атакуемая рука не развернута ладонью параллельно полу, образуя 90 градусов между плечом и предплечьем.

5) Бросок захватом двух ног.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (толчок плечом в солнечное сплетение ассистента и одновременный рывок ног руками);
- участник сбрасывает ассистента себе на колени;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности рукой или коленом).

6) Зацеп голенью изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник переносит вес на атакующую конечность, исключая возможность выполнения броска зацепом;

- участник не выполняет действий руками по выведению из равновесия (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

#### 7) Бросок через спину.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

#### 8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет хват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

#### 9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет хват руки (одноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг кисти.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг кисти).

#### 11) Самозащита. Действия ассистента: выполняет хват руки двумя руками

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

### **3.4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; ТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе самбо, история школы	Основание и развитие борьбы самбо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе самбо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК).
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.
6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в СШ и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Антидопинговые мероприятия	Понятие о допинге. ВАДА, РУСАДА «Ценности спорта. Честная игра»

10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
----	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

### 3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Борьба с субъективными трудностями предполагает

целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### 3.6. Программный материал для практических занятий

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе по борьбе могут быть различными по содержанию, в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода и тренировочной работы.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

#### Примерная схема тренировочных занятий

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратит внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на

			команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

### 3.7. Медицинское обследование

В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование самбистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### IV. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по самбо и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными самбистами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется самбо.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных самбистов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом самбо необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана

занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в СШ боевых искусств проводится круглогодично. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Для спортивно-оздоровительной группы, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

#### **V Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих "Квалификационные характеристики должностей работников образования" в том числе следующим требованиям:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта и стаж работы по специальности не менее 2 лет.

#### **VI. Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
7	Скакалки	штук	20
8	Мячи:		
8.1	баскетбольный	штук	2

8.2	футбольный	штук	1
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 x 2,8 м)	штук	1
12	Пояс ручной для страховки	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	6
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
6	Флажки судейские для самбо (синий, белый)	комплект	9
7	Радиотелефон	комплект	1
8	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

## VII. Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов.- М.: ФиС, 2004.
2. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 207 с.
3. Единая всероссийская спортивная классификация.2001 - 2005г. :Часть 1.-М.: Советский спорт,2002.
4. Кулиненко О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп. -М.: Советский спорт,2001.
5. Озолин Н.О. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / М.: «Астрель», 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Terra - Спорт, 2000.
7. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.1251 - 03 от 03.04.03г.)
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /СЕ. Табаков, СВ. Елисеев, А.В. Кононов. - М.: Советский спорт, 2005. - 240с.
9. Спортивная медицина. Справочное издание. - М.: «Терра-Спорт», 1999.-240 с.
- 10.Нормативно - правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации / под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. -136с.
- 11.Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт / Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2002. - 700с.
- 12.Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮСШОР, ШВСМ и УОР), утверждённый приказом Госкомспорта Российской Федерации №390 от 28.06.2001г.
- 13.Туманян Г.С Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
- 14.Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО/под ред. СЕ. Табакова. - изд.5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт,2002.