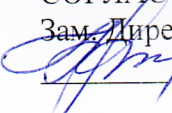


Краснодарский край, Кавказский район, посёлок Мирской муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 имени А.П. Маресьева посёлка Мирской
муниципального образования Кавказский район

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по ВР
 Кузнецова Т.Н.

« 1 » сентября 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 15 им. А.П. Маресьева
 Рухлова Н.А.

« 1 » сентября 2021

Рабочая программа спортивной секции

«Самбо»

(1-11 классы)

Возраст детей: 7-17 лет

Вид программы по сроку реализации программы: развивающая

Направление программы: физкультурно-спортивное

Ф.И.О., должность автора: Рябцев Евгений Анатольевич, учитель физической культуры

Название населённого пункта: п. Мирской

Год разработки: 2021

Содержание программы

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению технической и тактическим приёмам игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом удара, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для первой передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Условия реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-17 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Материально-техническое обеспечение программы: Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре. Оборудование - мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) - гимнастические стенки - гимнастические палки - маты - набивные мячи - скакалки - гантели - утяжелители - тренажеры - форма для самбо. Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы. Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем образования и опытом работы.

формы и режим занятий: - Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах – этапе разучивания и совершенствования технических приемов. - Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности. Длительность занятий: 1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа в год) 2 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год) 3 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год) Наполняемость групп: 1 год обучения – 10 человек 2 год обучения – 12 человек 3 год обучения – 10 человек

В конце обучения по программе учащиеся должны:

Ожидаемые результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной развивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере 5 физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях. Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной развивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания

разовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в команде; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты: Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

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

2. Практическая подготовка ребенка:

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

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной программой «Самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия,

соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

спортивной секции

САМБО

(1 – 11 классы)

Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Примечание
		По плану	По факту		
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	2			гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе самбо». Упражнения по укреплению мышц шеи. Подвижные игры.	2			гимнастические маты и скамейки	Предупреждения травматизма.

Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	2			Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Прием самостраховки при падении на спину. Подвижная игра «Передача набивного мяча».	2			гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
Приемы самостраховки; при падении из приседа на бок. Подвижная игра «Петушинный бой».	2			гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	2			Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад. Подвижные игры.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры: «Борьба ногами лежа»	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.

Переворот захватом рук. Подвижные игры : «Трофей»	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Выведение из равновесия: палочком, скручиванием. Подвижные игры.	2		Скакалки, гимнасти чес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Учебная схватка на выполнение переворотов с захватом рук. Подвижные игры: «Выведения из равновесия».	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	2		Скакалки, гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь контролировать функционально- эмоциональ-ное состояние организма на занятиях
Бросок рывком за пятку с упором в колено. Подвижные игры.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебная схватка на выполнение броском рывком за пятку с упором в колено.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом руки. Эстафеты.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
Учебная схватка с выведением из равновесия задней подножкой с захватом руки. Эстафеты.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	2		Скакалки, гимнасти чес-кие маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
Учебная схватка с выведением из равновесия передней боковой подножкой. Эстафеты.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Упражнения с отягощением (весом своего тела). Эстафеты. Подвижные игры.	2		гимнасти чес-кие маты и скамейки	Упражнения: сгибание и разгибание рук в различных упорах, приседания на двух (одной) ногах и тд.
В положении лёжа удержания сбоку. Подвижные игры.	2		Скакалки, гимнасти чес-кие маты и	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

				скамейки	
Учебная схватка с удержанием сбоку. Подвижные игры.				гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Уходы от удержания переворотом соперника. Подвижные игры. Эстафеты.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2			Скакалки, гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Удержания со стороны головы: с захватом туловища. Эстафеты. Подвижные игры.	2			Скакалки, гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Удержание с захватом руки и шеи. Уходы. Эстафеты.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Учебная схватка на выполнения удержания с захватом руки и шеи.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Удержания поперек с захватом головы и руки. Упражнения с отягощением (весом своего тела). Эстафеты.	2			Скакалки, гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Уходы от удержания поперек. Эстафеты. Подвижные игры.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Учебная схватка с удержанием поперек и уходом от захвата. Подвижные игры.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Удержания верхом с захватом рук и шеи. Эстафеты, подвижные игры.	2			Скакалки, гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Уход с помощью переворачивание партнера. Игры-задания.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Учебная схватка удержанием верхом и ухода с помощью переворачивания.	2			гимнастичес-кие маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

				скамейки	
Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Упражнения с отягощением (своим весом). Эстафеты	2			гимнастические маты и скамейки	ОФП
Учебная схватка с переворачиванием партнера стоящего в упоре на руках и коленях с захватом рук сбоку.	2			гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения». Эстафеты.	2			гимнастические маты и скамейки	Выделение детей, у которых получаются приемы и элементы самбо.
Упражнения с партнером для развития быстроты. Бег с удержанием партнера сзади, поворот под партнером и тд.	2			гимнастические маты и скамейки	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости в паре.
Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Упражнения с отягощением (своим весом). Эстафеты. Подвижные игры.	2			гимнастические маты и скамейки	Выполнение упражнений для развития силы и выносливости в паре.
Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снизу.	2			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил

Учебная схватка с переворачиванием партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи. Подвижные игры.	2		гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Футбол с набивным мячом. Эстафеты.	2		гимнастические маты и скамейки	Применяется для развития и точности движения ног.
Упражнения с набивным мячом. Кувирки, передачи, подвижные игры.			гимнастические маты и скамейки	ОФП
Комбинирование переворачивания с удержанием поперек. Подвижные игры.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебная схватка с комбинированным переворачиванием и удержанием партнера.	2		гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	2		Скакалки, гимнастические маты и	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

			скамейки	
Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Подвижные игры: игры в пасования, игры в дебюты. Эстафеты.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
Учебные схватки с использованием игр в касания.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	2		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
Самостраховка при падении при падении на руки из стойки. Подвижные игры.	2		гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Рычаг плеча через предплечье после удержания сбоку. Эстафеты.	2		гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебная схватка на выполнение рычага через предплечье сбоку. Подвижные игры на выведение из равновесия.	2		гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Беседа на тему: «Участие Российских самбистов в международных соревнованиях». Подвижные игры.	2		гимнастические маты и скамейки	Обсуждения ситуации вида спорта в стране. Выделение лидеров и пропагандирования спорта.
Самостраховка при падении на спину из стойки. ОРУ.	2		гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

				скамейки	
Бросок задней подножкой с захватом пояса. Эстафеты.	2			гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебная схватка на выполнение броска задней подножки с захватом пояса.	2			гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Упражнения с партнером для развития силы с преодолением силы тяжести партнера и создание им нагрузки на различные мышцы.	2			гимнастические маты и скамейки	Умение правильно преодолевать трудности созданные партнером.
Учебная схватка из разных исходных положений. Эстафеты.	2			гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Упражнение на отягощение (своим весом). Эстафеты.	2			гимнастические маты и скамейки	ОРУ
Упражнения с набивными мячами для воспитания быстроты реакции.	2			гимнастические маты и скамейки	
Учебная схватка по пройденному материалу. Подвижные игры. Эстафеты.	2			гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

Список литературы.

Литература для педагога:

1. Курс самозащиты без оружия "Самбо"
Волков В.П. Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. Москва., 1940.
2. Борьба самбо
Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.
3. Программа по борьбе самбо для коллективов физкультуры
Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1954.

литература для учащихся и родителей:

1. **Правила соревнований по борьбе самбо**
Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956.
2. **Борьба самбо**
Харлампиев Анатолий Аркадьевич Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1957.

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью

13 (пятидесяти) листів

Директор школи



Н.А. Рехлова

