

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №105»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Самбо»**

Срок реализации: сентябрь – май 2026/2027 учебного года (1 год)

Педагог: Варавин Виктор Владимирович
Педагог дополнительного образования

г. Котлас

2026

1. Пояснительная записка

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. В настоящее время самбо активно развивается как в России, так и во всём мире.

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

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

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

Самбо — единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является [русский язык](#).

Традиции самбо уходя корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, японского самбо 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 побед. Это живой символ преемственности поколений.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения борьбе самбо с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель Программы: комплексное физическое, гражданское, патриотическое и нравственное воспитание школьников через использование потенциала самбо как национального достояния России в рамках общего и дополнительного образования.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- укрепление физического, психологического и социального здоровья школьников. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), повышения функциональных возможностей организма, формирование навыков безопасного поведения
- воспитание личностных качеств. Развитие дисциплинированности, воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимопомощи, социальной активности и ответственности
- патриотическое воспитание. Формирование чувства гордости за свою Родину, ответственности за ее будущее, знакомство с историей самбо и подвигами выдающихся спортсменов- самбистов.
- развитие лидерских качеств и навыков самоопределения через занятие самбо, создание условий для самореализации и самоопределения школьников.
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям самбо, популяризация этого вида спорта в общеобразовательных организациях.

Программа построена на следующих принципах:

- 1) Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля)
- 2) Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения (например, в рамках одного года или нескольких лет обучения), чтобы обеспечить главный и логичный рост навыков.
- 3) Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей школьников и конкретных педагогических задач, разные варианты тренировочных средств и нагрузок.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- 4) **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- 5) **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- 6) **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, тестирование (сдача контрольных нормативов), показательные выступления, эстафеты.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2026/2027 учебный год

Наполняемость групп – 25-30 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

2. Содержание рабочей программы для 1-4 классов (34 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		разделы	теория	практика
Теоретические занятия		1 ч.		
1.	Теоретические занятия		1ч	
Практические занятия		33 ч.		
Общая физическая подготовка		20 ч.		
1.	Строевые упражнения;			1 ч.
2.	Разминка борца;			2 ч.
3.	Общеразвивающие упражнения			2 ч.

4.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг);			2 ч.
5.	Упражнения с партнером			2 ч.
6.	Упражнения на гимнастической стенке			2 ч.
7.	Упражнение для развитие выносливости (бег)			1 ч.
8.	Упражнения с гимнастической палкой			1 ч.
9.	Упражнения с манекеном			2 ч.
10.	Упражнение с мячом			1 ч.
11.	Упражнение с самбистским поясом (скалкой)			2 ч.
12.	Акробатика			2 ч.
Специальная физическая подготовка		10 ч.		
1.	Упражнения для защиты от бросков;			1 ч.
2.	Упражнения для выполнения бросков			2 ч.
3.	Подготовительные упражнения для технических действий			2 ч.
4.	Упражнения на «борцовском» мосту			1 ч.
5.	Работа с партнером			2 ч.
6.	Упражнения по имитации бросков			2 ч.
Технико-тактическая подготовка		2 ч.		
1.	Технико-тактическая подготовка			2ч.
Зачетные требования		1 ч.		
1.	Зачетные требования			1ч.
ИТОГО:		34 ч.	1 ч.	33 ч.

3. Программный материал

3.1. Теоретические занятия

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий.

На теоретических занятиях необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание на построение бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за вид спорта «самбо» и формирование желания заниматься этим видом спорта.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить школьников осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания учителя, а творчески к ним подходить.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Форма оценки: тестирование, собеседование, творческие занятия.

Краткое содержание тем:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.

История развития самбо.

Возникновение и развития самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятия. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля усвоения материала.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сосуды и сердце. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнения на развитие силы и других физических качеств.

Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Примерный распорядок дня. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

3.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсмена: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

При общей физической подготовке применяются строевые упражнения и приемы: основные стоки, перестроения, различные виды передвижения: бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками, другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения руки и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, те же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения занятий могут являться: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо.

Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Средствами общей физической подготовки, в основном, являются подготовительные упражнения (ОФП).

Методом подготовки ОФП является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулирование развития того или иного

физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные

Общеподготовительные упражнения.

- *строевые упражнения*:

«приемы» - выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно», «По порядку-рассчитайся» и др.

«повороты на месте» - направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу.

«передвижения» - строевой шаг, обычный шаг, движения бегом, перемена направления движения, движение в обход, по кругу и т.п.

«размыкание и смыкание» - приставным шагом, от направляющего, от середины. Размыкание в колоннах по направляющим.

- *разминка борца*: разминка в движении по ковру, варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

- *стретчинг*: ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для спины, упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава, упражнения для спины, плеч, рук, поясницы. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнения для кистей, запястий и предплечий.

- *упражнения с партнером*: упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа, отжимание на спине. Упражнение с сопротивлением партнера.

- *упражнение на гимнастической стенке*: лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в сторону, вниз. Подтягивание лицом к стенке; тоже спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте. Соскоки из различных висов. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти с в стойку.

- *упражнения на развитие выносливости (бег)*: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности, «кроссовый» бег.

- *упражнения с гимнастической палкой*: варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер. Хватом за конец обеими курами, круги палкой над головой; тоже впереди; тоже за спиной. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Кувырки с палкой, наклоны с палкой.

Перетягивание партнера в стойке захватом за палку.

- *упражнения с манекеном*: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине. Броски манекена толчком руками. Наклоны с манекеном на руках. Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой.

- *упражнения с мячом (набивным, теннисным)*: вращение мяча пальцами, перебрасывание из рук в руки, броски и ловля мяча в парах. Упражнение в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками; бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону% кувырки вперед назад с мячом в руках. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловища с мячом в вытянутых руках.

- *упражнения с самбистским поясом (скакалкой)*: прыжки на месте, прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него, прыжки ноги врозь, прыжки с поворотом таза, прыжки, сгибая ноги коленями к груди, прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе, прыжки с поворотом на 90, 180 270 градусов, прыжки ноги скрестно, прыжки на одной ноге, прыжки через

скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости, прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо, с подскоками и без, вращая скакалку вперед или назад.

- *акробатика:*

«Стойки» - основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы» - ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировках, на пятках.

«упоры» - присев, присев на правой, левую в стороны на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

«перекаты»: вперед, назад, влево, вправо

« прыжки» - прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

«кувырки» - в группировке –вперед, назад; согнувшись – вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках.

«перевороты» - боком – влево, вправо (колесо), медленный – вперед.

«акробатические прыжки» - сальто вперед, фляк, сальто вперед, прогнувшись.

Обязательно осуществление учителем страховки при проведении занятий по акробатике.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в самбо – это целенаправленное развитие тех физических качеств и функциональных возможностей, которые напрямую нужны в борьбе, чтобы эффективно выполнять броски, защищаться, сохранять работоспособность в течение схватки.

Основу составляют специально-подготовительные упражнения, которые моделируют элементы борьбы:

«*упражнения для защиты от бросков*» - отработка ухода из опасных положений. Группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке). Падение с амортизацией - учиться смягчать падение вперед на руки, назад на спину или на бок, используя пружинящие движения и опору на кисти или лопатки. Нырки или уходы – резкое уведение корпуса из-под атаки, ныряя под руку соперника, чтобы сорвать захват. Игры-задания – использование подвижных игр, где необходимо сохранять равновесие, маневрировать и блокировать захваты соперника.

«*упражнения для выполнения бросков*» - вращательные прыжки в правую и левую сторону, из положения стоя на коленях в стойку и обратно. Кувырки – длинные и высокие кувырки, кувырки из положения стоя на коленях, выпрыгивание с кувырком из положения стоя на коленях. Выведение из равновесия –тренировка рывком или скручиванием, чтобы заставить соперника перенести все тела на одну ногу. Многократное повторение бросков партнера (через бедро, передняя подножка, подхват, через спину)

«*подготовительные упражнения для технических действий*» - отработка захватов, передвижений, подготовки и проведению приема. Для бросков через спину – вращательные прыжки в стороны, прыжки из положения стоя на коленях, кувырки (в том числе с переходом в стойку). Для подножек и подсечек – выпады в разных направлениях с движениями рук и корпуса, ходьба в полуприсяде, удары подошвой по набивному мячу или подсечка матов. Для бросков через голову – ходьба в полуприсяде (гусиным шалом), кувырки через плечо или голову. Для бросков подхватом – приседания с одной ноги, равновесие на одной ноге, махи ногами.

«*упражнения на «борцовском мосту»*» - забегания влево и вправо, перевороты из упора головой в ковер на мост и обратно.

«*работа с партнером*» - приседания, повороты, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Удержание. Перевороты в упоре на руках и коленях. Переворот захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием.. Перенос партнера, приседание с партнером. Переходы между позициями – атакующий последовательно меняет удержание (сбоку- верхом – со стороны головы и обратно). Подсечки.

«*имитация бросков*» - с набивным мячом или манекеном. Вращательные прыжки – прыжки из стороны в сторону из положения стоя на коленях, а также переходы из положения на коленях в стойку и обратно. Кувырки вперед и назад, для развития координации, они также помогают «поймать» момент для подбива ногами. Имитация подворотов – стоя спиной к стене или другому устойчивому предмету, имитируйте подворот корпуса таза – это отрабатывает вход на бросок.

3.4 Техничко-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение по уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. На этом этапе начитается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Тактика- маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка: -

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой)

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы, занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения самбо. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий самбо и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и занятий, занимающиеся знакомятся с основными правилами самбо. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка самбиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

4.2. Техническое оснащение занятий: набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка с брусьями переменной высоты, секундомер, скакалки, ковер самбо, манекен для борьбы

4.3. Формы проведения занятий: тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя, беседа, спортивные соревнования, физкультурные праздники, эстафеты.

4.4. Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ видеоматериала, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения)

4.5. Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений)
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости)
- равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно- методической формы проведения занятий – круговая тренировка)
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов)

4.6. Новизна и актуальность: творческое развитие обучающихся, формирование физической культуры личности, сохранение региональных традиций, воспитание здорового образа жизни

4.7. Формы подведения итогов: эстафеты, сдача контрольных нормативов

5. Планируемые результаты освоения программы

Цели и задачи программы:

- укрепления здоровья занимающихся
- привитие интереса к систематическим занятиям самбо
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля

Основные задачи для занимающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений, связанных с ними элементарных знаний;
- расширение диапазон двигательных умений и навыков;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значения занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование потребности в здоровом образе жизни
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий самбо и формирование знаний о виде спорта;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями.

6. Методическая литература для преподавателя

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, Москва, ООО «Издательство АТС», ООО

«Издательство Астрель» 2001

2. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста», Москва, «Лист» 1997

3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки –М : СААМ , 1995

4. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997

5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт» 1998

6. Мальков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008

7. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждения и общеобразовательных школ «Просвещение» Москва 1986

8. Лях В.И. Физическая культура 1-4- классы, «Просвещение» Москва 2012

Интернет-ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru> –Министерство спорта РФ

2. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

3. <https://sambo.ru/> - Всероссийская федерация самбо России.