

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 35**

Утверждаю

Директор МАДОУ гимназия № 35

Е.А. Никитарова

Приказ №

19/6-Дзюдо от 09.09.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО -ДЗЮДО»**

**Автор-составитель:** Костромин Степан Иванович,  
педагог дополнительного образования,

**Возраст обучающихся:** 10–12 лет

**Срок реализации:** 1 год

г. Екатеринбург, 2020 год

## Паспорт программы

Название программы	Самбо-дзюдо
Автор составитель	Костромин Степан Иванович
Вид	Модифицированная на основе авторской программы А.А. Харлампиева «Борьба самбо»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	10-12 лет
Категория детей	Средняя школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из практических занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	10
3.	Содержание образовательной программы	10
4.	Календарный учебный график	12
5.	Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты)	16
6.	Методическое обеспечение программы	17
7.	Материально-техническое оснащение программы	18
8..	Список литературы	20
9.	Сведения о составителе	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

### **Актуальность:**

Физическое воспитание детей школьного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в бесплатных учебных занятий по физической культуре. Предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей занимающихся борьбой самбо.

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 характер, стойкость и выносливость.

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. Традиции самбо уходят 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 кемберлендского стилей, швейцарской, 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.

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.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Для эффективного формирования двигательного поведения детей в этом возрасте созданы все условия (материально-технические и социально-педагогические).

### **Новизна:**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в сочетании традиционных методов обучения с инновационными педагогическими системами. Обучение проводится не только

при помощи традиционных форм работы, но и при помощи современных цифровых образовательных платформ, и с использованием дистанционных технологий.

**Педагогическая целесообразность:** Программа «Самбо» создана для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности, здорового образа жизни и физического развития. В ходе реализации программы укрепляется психическое и физическое состояние занимающихся; они овладевают двигательной культурой; воспитываются нравственные, волевые и физические качества воспитанников. Содержание программы составлено с учетом возрастных особенностей занимающихся и основных педагогических принципов.

**Адресат программы:**

Для обучения принимаются младшие подростки 10-12 лет. Для данного возраста резко возрастает значение коллектива, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте дети склонны к творческим играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Педагогу легче воздействовать на младших подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, может «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

**Объем и срок реализации программы:**

Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с учетом каникулярного времени (74 часа в год).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, дистанционная.

Спецификой программы является подход, учитывающий возрастные особенности младшего и среднего школьного возраста, предполагающие личную активность каждого ребенка, где он выступает в роли субъекта своей деятельности и поведения.

**Цель программы:** сформировать у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально–этических и волевых качеств, средствами борьбы самбо.
- Достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы.
- Формирование здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

**Планируемые результаты:**

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыкам и адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации. культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные



проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

## Учебный план

№	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	История самбо, самбо как вид единоборства.	2	2	4	беседа
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1	9	10	Наблюдение и коррекция
3.	Развитие основных физических качеств.	1	13	14	Наблюдение и коррекция
4.	Простейшие акробатические элементы	1	13	14	Наблюдение и коррекция
5.	Техника самостраховки	1	9	10	Наблюдение и коррекция
6.	Техника борьбы лёжа	1	9	10	Наблюдение и коррекция
7.	Техника борьбы в стойке	1	11	12	Наблюдение и коррекция
8.	Итого:			74	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **История самбо, самбо как вид единоборства.**

История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся

#### **Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.**

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

#### **Развитие основных физических качеств.**

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения

для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

### **Простейшие акробатические элементы.**

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

### **Техника самостраховки.**

Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная 6 страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

### **Техника борьбы лёжа.**

Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

### **Техника борьбы в стойке.**

Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебнотренировочные схватки.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства борьбы. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных схваток и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для борцов.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	беседа
2.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	беседа
3.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	беседа
4.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	беседа
5.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
6.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
7.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
8.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
9.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
10.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
11.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
12.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение и коррекция



31.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
32.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
33.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
34.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
35.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
36.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
37.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
38.	январь	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
39.	февраль	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
40.	февраль	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
41.	февраль	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы в стойке	по расписанию	Наблюдение и коррекция
42.	февраль	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
43.	февраль	по расписанию	групповая	1	История самбо, самбо как вид единоборства.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
44.	февраль	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
45.	февраль	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
46.	февраль	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
47.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция

48.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	по расписанию	Наблюдение и коррекция
49.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
50.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
51.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
53.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
54.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
55.	март	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
56.	апрель	по расписанию	групповая	1	Развитие основных физических качеств.	по расписанию	Наблюдение и коррекция
57.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение и коррекция
58.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение и коррекция
59.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
60.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
61.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
62.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение и коррекция
63.	апрель	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение и коррекция
64.	май	по расписанию	групповая	1	Простейшие акробатические элементы	по расписанию	Наблюдение и коррекция
65.	май	по расписанию	групповая	1	Техника самостраховки	по расписанию	Наблюдение и коррекция

66.	май	по расписанию	групповая	1	Техника самостраховки	по расписанию	Наблюдение и коррекция
67.	май	по расписанию	групповая	1	Техника самостраховки	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
68.	май	по расписанию	групповая	1	Техника самостраховки	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
69.	май	по расписанию	групповая	1	Техника самостраховки	по расписанию	Наблюдение и коррекция
70.	май	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение и коррекция
71.	май	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
72.	май	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
73.	май	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий
74.	май	по расписанию	групповая	1	Техника борьбы лёжа	по расписанию	Наблюдение Выполнение заданий

### **Ожидаемые результаты обучения**

По итогу годовых занятий мы планируем следующие результаты:

1. Выработать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.
2. Развитие потребность заниматься физической культурой и спортом.
3. Пробудить в детях желания заботиться о собственном здоровье.
4. Сформировать знания о негативных факторах риска для здоровья.

### **Форма аттестации**

**На занятиях ДО применяется безотметочная система аттестации.**

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа. Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки.



Уровень развития технической и тактической подготовки оценивается по результатам участия обучающихся в групповых и школьных соревнованиях в летний период (участие в товарищеских встречах), в том числе в рамках летнего оздоровительного лагеря.

Критериями успешности обучения служит положительная динамика

Нормативы	Дети от 5-7 лет	Дети от 8 -12 лет
Бег 30 м (сек)	7.0	6.0
Челночный бег 3*10м (сек)	11.0	10.5
Прыжок в длину с места (см)	140	150
Поднимание туловища (за 1 мин)	25	30
Бег 1000м (мин, сек)	5.00	4.60

уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки, определяемая по результатам сдачи нормативов ОФП.

#### Нормативы по ОФП

#### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	Аудиторная	Работа с источниками, групповая работа	Компьютер, проектор, доска
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	Практические занятия	групповая работа	Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ

				СССР под ред.Москвы,2015
3	Развитие основных физических качеств.	Практические занятия	групповая работа	Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007.
4	Простейшие акробатические элементы	Практические занятия	групповая работа	Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007.
5	Техника самостраховки	Практические занятия	групповая работа	Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР под ред.Москвы,2015
6	Техника борьбы лёжа	Практические занятия	групповая работа	Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2010.
7	Техника борьбы в стойке	Практические занятия	групповая работа	Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг

## Материально-техническое обеспечение

На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные трусы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами:

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт.	6
2.	Стенка гимнастическая	шт.	3
3.	Перекладина гимнастическая	шт.	1
4.	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	2
5.	Канат для перетягивания	шт.	1
6.	Канат для лазанья	шт.	1
7.	Палки гимнастические	шт.	5
8.	Тренажёры для ОФП	шт.	3
9.	Скакалки	шт.	10
10.	Боксёрская груша	шт.	1
11.	Перчатки боксёрские	шт.	2
12.	Свисток судейский	шт.	1

### Список литературы.

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР под ред.Москвы ,2015 .
4. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
5. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 2001.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2008.
7. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002
8. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2010.
9. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2006.
- 10.Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2008.
- 11.Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2010.
- 12.Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2006.
- 13.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 14.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007.

### **Сведения о составителе**

Костромин Степан Иванович

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: среднее специальное, СОПК по специальности физическая культура

Должность: педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: без категории.

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29 «августа» 2020 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022