

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена  
и одобрена на  
заседании педагогического  
совета МБУ ДО ДЮСШ  
от 28.11. 2019 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
М.О.Травин

Приказ № 4/3-д от 09.01.2020 года



## Самбо

**дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**возраст обучающихся с 7-17 лет**

**срок реализации программы 1 год**

Автор-разработчик: Суворкова М.Г.  
заместитель директора по УВР

Горноуральский городской округ  
2020 год

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1.Содержание программы .....	10
1.1. Учебный (тематический) план тренировочных занятий.....	10
1.2. Содержание учебного (тематического) плана.....	10
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1.Условия реализации программы:.....	22
2.2. Формы контроля и оценочные материалы .....	27
2.3.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы .....	31
3. Список литературы .....	32

## Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) заключается в том, что характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное. Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям учебным программам по видам спорта для учащихся спортивных школ.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительной особенностью программы является то, что занятия самбо благотворно влияют на функционирование всего организма, развивают очень важные физические качества: такие как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и другие. Самбо – вид спортивного единоборства, комплексная система самообороны. Самбо объединяет ударную и бросковую технику. Борцы могут применять броски и совершать болевые приемы в стойке и в партере, удары кулаком, локтем, ногами, головой и удушения. Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, – добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. Зная основные приемы самбо, можно использовать их в экстремальных условиях самообороны. Для этого достаточно посещать специализированные секции по обучению самбо и получать знания, умения и навыки, достаточные для защиты в ситуациях нападения. Обучение самбо сочетает изучение технических приемов и освоение навыков самостраховки при падениях на спину, на бок и на живот, а также страховки партнера при проведении приемов.

#### Характеристика контингента обучающихся:

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ – 7 лет в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 17 лет. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В одну группу объединяются дети при разнице в уровне их спортивного мастерства не выше двух спортивных разрядов и по возрасту:

- младший возраст (7-9 лет);
- средний возраст (10-13 лет);
- старший возраст (14-17 лет).

В разновозрастной группе перед тренером-преподавателем, проводящим занятия, стоят следующие задачи:

- обеспечение безопасности во время занятий;
- контроль адекватности физической нагрузки соответственно возрасту ребенка;
- индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей обучаемых;
- способствование установлению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- создание у детей мотивации к сознательному освоению материала.

Основной формой организации учебного взаимодействия в разновозрастных учебных группах является - работа в микрогруппах разной численности. Данная форма организации работы является мощным стимулом активизации учебно-тренировочной деятельности занимающихся, особенно старшего возраста.

Группу детей разного биологического возраста, можно разделить двумя способами:

- по возрасту;
- по уровню физической подготовленности.

При разделении по возрасту, все обучающиеся делятся на микрогруппы. Каждая подгруппа выполняет учебное задание и нагрузку, соответствующей их возрасту.

При делении по уровню физической подготовленности, ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, кто:

- хорошо развиты физические качества;
- владеют спортивной техникой движений.

Недостатком при этом варианте деления является разный возраст учеников, находящихся в одной подгруппе. В этой связи, тренеру необходимо дозировать нагрузку в соответствии с физическими возможностями учеников.

Применение индивидуального метода обучения в групповых занятиях не даёт больших положительных результатов, поскольку создаются определённые неудобства, которые заключаются в следующем:

- сложность подготовки большого количества индивидуальных заданий и контроля за их выполнением;
- отсутствие у детей сравнения и стимула для лучшего выполнения упражнения;
- возможность самостоятельной замены ребенком сложного задания на более лёгкое;
- снижение дисциплины к концу занятия.

Вместе с тем, применение данного метода в группе, где много детей, отличающихся по возрасту и уровню физической подготовленности, иногда просто необходимо по ряду причин:

- для исправления индивидуальных ошибок;
- чтобы новички лучше освоили учебный материал;
- для совершенствования техники у детей владеющих спортивной техникой движений;
- в упражнениях, направленных на повышение уровня выносливости, рациональней давать ученикам такие индивидуальные задания, при выполнении которых нет грубых ошибок.

В разновозрастной группе необходимо принимать во внимание разный биологический возраст учеников и их физические возможности. С учётом этого необходимо индивидуально подбирать нагрузку для разных учеников, но с расчётом относительно одновременного окончания выполнения задания. В результате индивидуализации нагрузки, время выполнения задания в старших и младших возрастных подгруппах уравнивается, что делает возможным

применение поточного метода в смешанной группе.

Использование соревновательного и игрового методов в групповых занятиях значительно повышает эмоциональное состояние детей, делает процесс обучения более разнообразным. Но применение этих методов в смешанной группе усложняется разными физическими возможностями учеников, что необходимо принимать во внимание. Как вариант игрового и соревновательного метода в смешанной группе можно использовать разделение учеников на пары, тройки, четвёрки и т.д. Здесь возможны разные варианты деления: по возрасту; по силам; по умению. Можно также использовать различные сочетания: сильный — слабый; большой — маленький. Упражнения в парах, тройках можно применять как для соревновательных игр, так и для развития силовых способностей.

При работе с разновозрастной группой необходимо в большей степени ориентироваться на слабых учеников. В связи с этим большое внимание уделяется обучению элементам спортивной техники движений. В результате на первое место выходит метод разучивания по частям. Более способные и обученные ученики при этом смогут лучше прочувствовать отдельные элементы техники и углубить понимание двигательного действия, тем самым выйти на новый этап обучения.

Использование этих методов в разновозрастной группе способствует не только поднятию эмоционального состояния учеников, но и помогает установить дружеские взаимоотношения в коллективе, что очень важно в смешанной группе, поскольку изначально взаимоотношения в подобном коллективе являются сложными из-за возрастных различий.

Число детей одновременно находящихся в группе от 12-20 человек.

Режим занятий – учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с перерывами между занятиями 5 минут.

Объем программы – учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель \* 6 часов

в неделю = 216 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость программы предусматривает один уровень сложности на весь период обучения и предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Занятия с юными самбистами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях.

В основе деления занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Формы проведения результатов: тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

## Задачи программы:

### *Обучающие:*

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

### *Развивающие:*

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;

### *Воспитательные:*

- воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания.

## 1.Содержание программы

Таблица 1

### 1.1. Учебный (тематический) план тренировочных занятий

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	127	10	117	Тестирование и выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовке
2	Специальная физическая подготовка	48	5	43	Тестирование и выполнение контрольно-переводных нормативов по специальной физической подготовке
3	Технико-тактическая подготовка	101	5	96	Тестирование и выполнение контрольно-переводных нормативов по технической подготовке
<b>Всего часов в год</b>		<b>276</b>	<b>20</b>	<b>256</b>	
Всего часов в неделю		6			

### 1.2. Содержание учебного (тематического) плана

#### 1.Общая физическая подготовка

##### **Теория:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать

материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

На данном этапе обучения, когда эффективность средств самбо еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в схватках), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста. Общая физическая подготовка – процесс

совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие выносливости. В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузки.

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие ловкости. Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения. Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы энергии (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

### **Практика:**

*Общеподготовительные упражнения*

Построение в колонну. Перестроения.

Передвижения. Движение бегом. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

*Вспомогательные упражнения самбиста*

Разминка самбиста. Общеразвивающие упражнения. Стретчинг. Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения, выполняемые ногами. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с манекеном.

Упражнения с мячом. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

*Общеподготовительные*

Акробатика. Стойки «Седы» Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки. Перевороты.

*Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).*

Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

## 2. Специальная физическая подготовка

### **Теория**

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная сила. Применяются разновидности схваток: «игрового характера», с физически сильным, но менее опытным противником, на броски с падением, использование усилий партнера, выполнение приемов в направлении передвижения противника, сохранение статических положений, выполнение бросков «с разбега».

Специальная выносливость. Применяются: метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками, схватки с заданием утомить соперника, схватки на более короткое время до чистой победы.

Специальная быстрота. Применяется уменьшение времени выполнения действий за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения, сил; уменьшения пути движения, момента инерции, плеча рычага.

Специальная ловкость. Используются следующие методы: подбор разнообразных противников, проведение схваток на различных коврах, решение конкретных задач, проведение схватки в необычных условиях.

Специальная гибкость. Вырабатывается в поединке при выполнении приемов и защит: изменяя исходные положения, захваты, положение противника, точку приложения усилия, структуру действия, снижая амплитуду частей тела противника.

### **Практика:**

*Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.* Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

*Схватки для совершенствования физических качеств.*

*Сила:* схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

*Выносливость:* длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

*Быстрота:* схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

*Ловкость:* схватки на различных коврах, схватки при различном освещении, схватки при различной температуре и составе воздуха, схватки с участием и без участия зрителей, схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению, по физическому развитию, по тактике, по психологической подготовке.

*Гибкость:* схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

### 3. Техничко-тактическая подготовка

#### **Теория:**

### *Техническая подготовка*

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В арсенал технических действий самбиста входят: броски руками, ногами и туловищем (подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, отхватом, зацепом, обвивом, через голову/бедро/спину, прогибом, захватом); болевые приемы на руки, на ноги; приемы нападения и защиты в стойке и в положении лежа (удержания, уходы, переворачивания, защиты от бросков, зацепов).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка проходила успешно, необходимо

учитывать, во-первых, что самбисты должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

#### *Тактическая подготовка*

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих самбисту действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На данном этапе подготовки начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных

тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Существует два вида тактики самбиста: атакующая (цель – выиграть) и оборонительная (цель – не позволить противнику победить или добиться преимущества). Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое);
2. Маневрирование (угроза, вызов);
3. Маскировка (изменяя свое положение, положение противника, движение противника).

При обучении тактике применяются следующие методы: метод обобщающих правил, законов, аксиом; проблемный метод; эвристический метод.

#### Технико-тактическая подготовка

##### **Практика:**

*Изучение базовой техники самбо*

Броски подножкой. Броски подсечкой. Броски подсадом. Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги.

Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри. Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища. Броски через голову - упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка. Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный. Броски через спину - захватом руки

через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук. Броски прогибом. Броски захватом ног.

Броски захватом ноги. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержания. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приемы на руки. Активные и пассивные защиты от болевых приемов. Переворачивания. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приемы на ноги.

*Варианты приемов нападения и защит в стойке*

Бросок задней подножкой. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой. Бросок подхватом. Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты. Броски подсадом. Броски зацепом. Активные и пассивные защиты. Бросок через голову. Броски выведением из равновесия. Броски захватом ноги. Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги. Броски захватом ног. Броски через спину. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро. Броски прогибом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом. Удержания сбоку. Пассивные защиты. Удержания поперек. Пассивные защиты. Активные защиты. Удержания со стороны ног. Пассивные защиты. Активные защиты. Болевые приемы рычагом локтя. Болевые приемы узлом плеча. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы рычагом плеча. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса. Болевые приемы рычагом колена. Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы ущемлением. Переворачивания захватом пояса снизу. Выведение из равновесия рывком. Защиты от выведения из равновесия. Бросок захватом ног. Бросок захватом ноги. Защиты от бросков захватом ног. Задние подножки. Защиты от задней подножки. Передние подножки. Защиты от передней подножки.

Подсечка боковая. Подсечка передняя. Подсечка задняя. Подсечка изнутри. Защиты от подсечек. Зацеп голенью. Зацеп снаружи. Зацеп изнутри.

Зацеп стопой. Обвив. Защиты от обвива и зацепов.

Подхват. Подхват изнутри. Отхват. Ножницы: под две ноги, под одну ногу. Защиты от подхватов и отхватов. Бросок через голову. Защита от броска через голову. Бросок через спину. Бросок захватом руки под плечо. Защиты от броска через спину (бедро). Бросок прогибом. Защита от броска прогибом.

*Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа*

Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Удержание со стороны ног. Уходы от удержания со стороны ног. Удержание со стороны головы.

Уходы от удержания со стороны головы. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

### Планируемые результаты

*Метапредметные результаты*

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
- речевая деятельность, навыки сотрудничества;
- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

*Личностные результаты*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- прилежание и ответственности за результаты обучения.

### *Предметные результаты*

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- освоение основ техники по виду спорта;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение

Таблица 2

#### Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	1
12.	Макет автомата	штук	10
13.	Макет ножа	штук	10
14.	Макет пистолет	штук	10
15.	Манекены тренировочные,	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мешок боксерский	штук	1
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч волейбольный	штук	2
20.	Мяч для регби	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
22.	Мяч футбольный	штук	2

23.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
24.	Палка	штук	10
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
27.	Резиновые амортизаторы	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское механическое	комплект	1

- информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Международная федерация самбо [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
2. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области [www.minobraz.ru](http://www.minobraz.ru)
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области [www.minsport.midural.ru](http://www.minsport.midural.ru)
6. Федерация самбо Свердловской области [www.sambo66.ru](http://www.sambo66.ru)
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
8. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
9. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
10. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
11. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

12. Управление образования администрации Горноуральского городского округа <http://uoggo.ru/educational>

13. Официальный сайт Учреждения <http://ducsh-prigorod.ru>

- кадровое обеспечение - в реализации программы участвуют педагогические работники: тренеры-преподаватели и инструкторы методисты имеющие специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта – самбо.

- методические материалы

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи поединков.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.
5. Таблица разрядов.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по

отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение).

Основные методы тренировочных воздействий:

– методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда);

– методы обучения техники борьбы самбо: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела) реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью;

– методы воспитания – убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного,

эстетического, трудового воспитания.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их

выполнения, необходимую методическую литературу (Эйгиминас П. А. «Самбо: Первые шаги». Лукашов М.Н. «10 тысяч путей к победе», «Родословная самбо», «Слава былых чемпионов»). В целях самообразования и саморазвития учащимся рекомендуется изучать видеозаписи поединков. Музыкальное сопровождение процесса обучения. Учебные кинофильмы. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.

## **2.2. Формы контроля и оценочные материалы**

По окончании обучения обучающиеся проходят итоговую аттестацию (сдачу контрольных нормативов по физической и технической подготовке).

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель итоговой аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

## Методические указания по организации приема контрольных нормативов

### *Физическая подготовка*

1. Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

2. Бег 500 м, 800 м. Дистанция 500 м – для этапа НП, 800 м – ТЭ(СС). Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

3. Подтягивание из виса на перекладине. Для девушек используется низкая перекладина. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

5. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Вся техническая программа оценивается в секундах.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Результатом освоения Программы по самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития самбо;
  - основы философии и психологии спортивных единоборств;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по самбо; федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– основы спортивного питания;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях самбо.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– овладение основами техники и тактики самбо;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо.

#### 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в самбо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### 5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по самбо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

### 2.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое качество	Контрольные упражнения, тесты	Весовая категория	8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Скоростные качества	Бег 60 м (с)	26-38	11,8	12,2	11,3	11,7	10,7	11,1	-	-	-	-
		37-50	11,6	12	11,0	11,4	10,5	10,8	-	-	-	-
		47-65+	12	12,4	11,5	11,9	10,9	11,2	-	-	-	-
		34-42	-	-	-	-	-	-	10,1	10,5	9,8	10,3
		43-54	-	-	-	-	-	-	9,9	10,3	9,7	10,2
		55-71+	-	-	-	-	-	-	10,3	10,7	9,9	10,4
Выносливость	Бег 500 м (мин, с)	26-38	2,05	2,25	2,03	2,23	2,01	2,21	-	-	-	-
		37-50	2,15	2,35	2,13	2,33	2,11	2,31	-	-	-	-
		47-65+	2,25	2,45	2,23	2,43	2,21	2,41	-	-	-	-
	Бег 800 м (мин, с)	34-42	-	-	-	-	-	-	3	3,25	2,58	3,23
		43-54	-	-	-	-	-	-	3,10	3,35	3,08	3,33
		55-71+	-	-	-	-	-	-	3,20	3,45	3,18	3,43
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	26-50	2	7	3	8	5	9	-	-	-	-
		47-65+	1	2	3	5	5	8	-	-	-	-
		34-71+	-	-	-	-	-	-	7	11	7	12
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-38	10	5	11	6	13	7	-	-	-	-
		37-50	9	5	10	6	12	7	-	-	-	-
		47-65+	4	1	9	3	11	6	-	-	-	-
		34-42	-	-	-	-	-	-	14	8	17	10
		43-54	-	-	-	-	-	-	14	8	16	9
		55-71+	-	-	-	-	-	-	14	8	15	9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	26-65+	130	125	140	130	150	138	-	-	-	-
		34-71+	-	-	-	-	-	-	160	145	167	150
Контрольные упражнения			8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо) (с)			22,0	29,0	21,0	28,0	20,0	27,0	19,0	25,0	18,0	23,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (с)			32,0	36,0	29,0	34,0	27,0	32,0	25,0	28,0	23,0	26,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) (с)			28,0	32,0	25,0	30,0	23,0	28,0	21,0	26,0	19,0	24,0

### 3. Список литературы

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).
5. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. Авторы-составители: Табаков С.Е., Елисеев Т.В., Конаков А.В.

#### Литература по виду спорта

1. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия, 1982 – 90с.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 1986.
3. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. – М.: ФиС, 1976 -115с.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: ФиС, 1983 – 256с.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982 – 232с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация

тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997 – 384с.

7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998 – 384с.

8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998 – 384с.

9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000 – 384с.

10. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995 – 96с.

11. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 247с.

12. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – 96с.

13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996 - 106.

14. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992 -112с.

#### Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.

5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.

19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.
21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.
22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006 – 160с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024