

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvt2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. _____

Протокол № 52 _____ от

« 31 » августа 2017 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР

Антоненко Т.А. _____

« 01 » сентября 2017 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор программы:
Семёнов Алексей Борисович,
Тренер-преподаватель.

Красноярск
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2017 году, срок реализации 1 год. Программа рассчитана на девочек 7-10 лет.

Программа «Борьба самбо» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом № 231 от 19 сентября 2012 года. Программа «Борьба самбо» реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведенные исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия борьбой самбо.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является, формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

История развития САМБО.

Борьба САМБО (САМозащита Без Оружия) возникла в Советском союзе. Она впитала огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов мира. Каждая национальная борьба внесла в Самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет борьбу Самбо. Самбо состоит из 3-х дополняющих друг друга разделов - спортивного, боевого и приемов самозащиты.

Самбо, будучи прекрасным средством физического развития и закалки, представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию и количеству технических и тактических действий и возможностей технический вид спорта. Борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы культивируемых в настоящее время в мире.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает

организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Для улучшения работы и более качественной подготовки (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) возникла необходимость разработки и создания программы работы с детьми начиная с 7-летнего возраста, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и обучающегося с тренером. В программе разработана модель построения подготовки девочек в возрастном диапазоне (от 7 до 10 лет). Дополнена и конкретизирована программа с учетом возраста, квалификации. Обоснованы модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающие различное сочетание средств тренировки, адекватных возрастным особенностям юных борцов. Что нашло отображение в данной программе.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития борьбы самбо.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена модель построения системы тренировки для детей 7-10 лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии

Цель программы: содействовать физическому развитию личности, гармонизации физической и духовной сфер обучающихся девушек в процессе овладения основами борьбы самбо, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни.

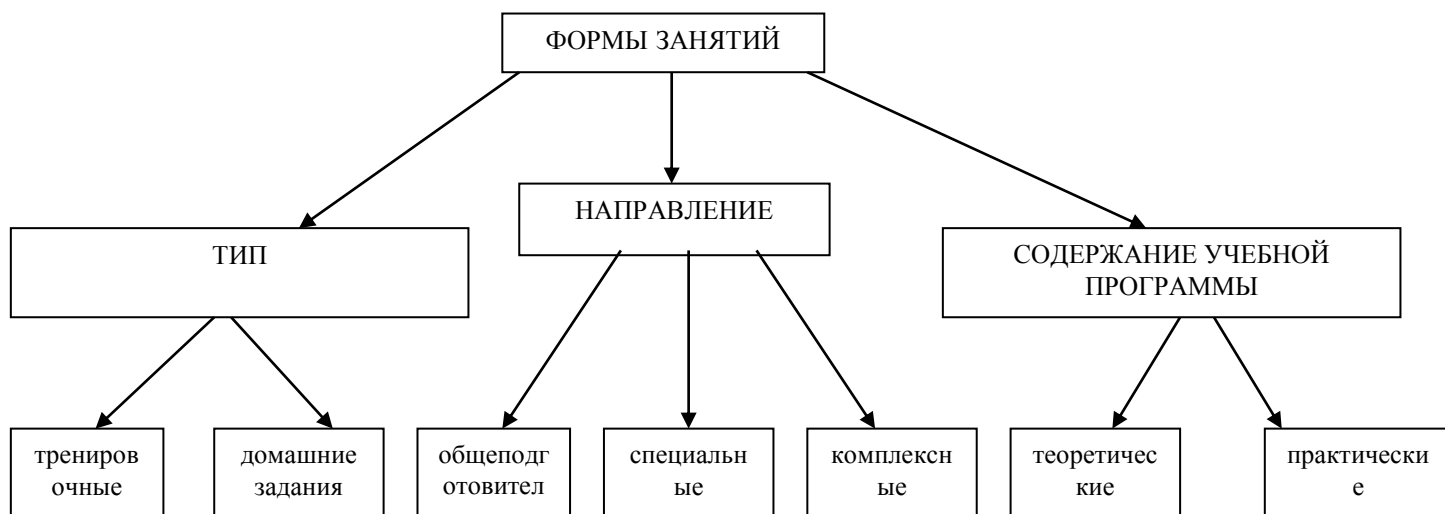
Задачи программы:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
- обучать технике и тактике борьбы самбо;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.
- формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к физической культуре посредством занятия борьбой самбо.

Организация учебно-тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от задач и условий подготовки, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы

занятий: дифференцированное обучение и воспитание, видео просмотры соревнований разных уровней, анализы соревнований.



Ожидаемые результаты

В процессе освоения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- Правила личной гигиены;
- Краткую историю самбо;
- умение выполнять задания на занятиях;
- Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности;

Уметь:

- Выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- Выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- Выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- Выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- Выполнять виды падений с самостраховкой через партнера;
- Показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, складывание в положении лежа руки за головой;

Применять:

- Применение приемов группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, дома, в школе и т.д)

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и его содержание на весь период обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, увеличивается интенсивность и объем. Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам. Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая и специальная физическая подготовка;
 - изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;
 - выполнение контрольных нормативов по специальной и общей физической подготовке;
- Формы и режим занятий – групповые занятия.*

Программа рассчитана на 36 недель учебных занятий. Режим занятий - 3 часа в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах 1 час. Наполняемость группы 10 человек.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Практическая подготовка	
2.1	ОФП	51
2.2	СФП	17
2.3	ТТП	34
3	Контрольные испытания	2
Общее количество часов		108

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре

Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования в борьбе самбо. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по борьбе самбо. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по борьбе самбо. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения.

Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.

Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества,

коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

2. Практическая подготовка

Система упражнений самбиста. 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 самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения (ОФП, СФП)

Общеподготовительная подготовка (ОФП).

Разминка самбиста; стретчинг; упражнения с партнером; упражнения с гирями; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с манекеном; упражнения с мячом (набивным, теннисным); упражнения с самбистским поясом (скакалкой); акробатика; стойки; «седы»; упоры; перекаты; кувырки; перевороты; акробатические прыжки. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо обязательно.

Специально – подготовительная подготовка (СФП).

Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;

- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;
- падения с приземлением на голову;
- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;
- защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног(ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов, для бросков через голову, для бросков через спину, для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки(10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

2.1 Общефизическая подготовка

Средства для совершенствования физической подготовленности

борца

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

2.2 Специально-физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

Упражнения на мосту: вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

2.3 Техничко-тактическая подготовка

Ознакомление с элементами техники и тактики

Основные положения в борьбе - Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

Элементы маневрирования. В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лёжа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

Техническая подготовка

В стойке.

1. Бросок рывком за две ноги.
2. Обхват изнутри с захватом бедра.
3. Бросок рывком за бедро.
4. Бросок рывком за голень.
5. Бросок рывком за пятку.
6. Задняя подножка(разные захваты).
7. Боковая подножка.

В партере.

1. Удержание со стороны ног.

2. Удержание сбоку.
3. Удержание верхом.
4. Ущемление ахиллесова сухожилия.
5. Узел руки.
6. Рычаг локтя.

Тактическая подготовка

1. Борцовская стойка.
2. Способы передвижения.
3. Захваты в борьбе самбо.

Спортивные игры

Ручной мяч. Футбол. Регби на коленях.

3. Контрольные испытания.

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. (Приложение №1,). Оценка освоения программы оценивается два раза в год, промежуточная - в декабре, итоговая – в мае

Врачебно-медицинский контроль

Медицинское заключение педиатра по месту жительства 2 раза в год-сентябрь и январь.

Требования по техники безопасности во время занятий

На занятиях по борьбе самбо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).

Материальное обеспечение

- зал;
- стационарный борцовский ковер;
- борцовский манекен;
- набивные мячи;
- гантели, гири.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.* Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная

1. *Иваницкий 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. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. *Кулиненко О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. *Лукашов М.Н.* Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. *Лукашов М.Н.* Слава бывших чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
6. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
7. *Рудман Д.Л.* Самбо. - 2-е изд. - М.: ФиС, 1985.

8. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: ФиС, 1979.
10. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М.: Советский спорт, 1997.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
13. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
14. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
15. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. -М.: Физкультура

