

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:
Протокол № 1 Педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
от 31.03.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Блюденова С.В.
31.03.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)

Самбо

Спортивно-оздоровительный этап
возраст обучающихся – с 7 до 18 лет
срок реализации – 1 год

Авторы-составители:
Блюденов С.А.
Инструктор-методист
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Хворов В.А.-тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил

2023 год

Оглавление

	Пояснительная записка	3
1	Основные формы занятий	5
1	Учебно-тематическое планирование	5
3	Содержание программы	5
3.1	Теоретическая подготовка	5
3.2	Практическая подготовка	6
3.2.1	Общая физическая подготовка	6
3.2.2	Специальная физическая подготовка	7
4	Формы и способы проверки результативности	8
5	Воспитательная работа и психологическая подготовка	10
5.1	Средства и методы воспитательной работы	10
5.2	Средства и методы психологической работы	10
6	Ожидаемые результаты	11
7	Материально-техническое обеспечение программы	11
8	Перечень информационного обеспечения	12
8.1	Интернет-ресурсы	12
8.2	Нормативно-правовые источники	13
8.3	Список специальной литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России и в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей спортивных школ и школ олимпийского резерва.

Основная направленность общеобразовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки в течение I года.

Актуальность программы. В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях самбо детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;
- самбо в последнее время приобрело большую популярность в обществе, получило широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;
- организация и введение в спортивной школе СОГ помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения, либо желающие заниматься самбо, но не соответствующие требованиям стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» зачисляются в СОГ.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, дополнительный охват детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;

- отбор перспективных детей и молодёжи для дальнейших занятий самбо.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические;

- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитание трудолюбия;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении самбо в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах вида спорта, изучают взаимодействие самбиста с партнёрами в схватках для успешного участия в соревновательной деятельности.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение начальной техникой борьбы в партере, бросков в стойках, самооборны;

- формирование теоретических и практических знаний судейства;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий самбо;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы 1 год.

Оптимальный количественный состав в группе: 12 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 лет.

1. Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике самбо. Кроме средств непосредственно единоборств, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

2. Учебно-тематическое планирование

	Содержание занятий	распределение часов в группах СОГ
1	Теоретическая подготовка	10,5
2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	31,5
4	Техническая подготовка	31,5
5	Тактическая и психологическая подготовка	21
6	Интегральная подготовка	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
10	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)	10,5
11	Медицинское обследование	3,5
	Часов в неделю	4,5
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт, как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо. История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приёмов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Тема 4. Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Основы техники безопасности.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками учреждения.

Тема 7. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара.

Тема 8. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы.

Тема 9. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 10. Общие понятия о технике Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, дистанция, захватах, положений в самбо.

Тема 11. Морально-волевая подготовка. Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твёрдости.

Тема 12. Правила соревнований. Запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приёмов. Определение победителя в схватке.

Тема 13. Основы техники и тактики самбо. Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приёмов, ударов и удушающих приёмов.

Тема 14. Общая и специальная подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

Тема 15. ЕВСК. Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации

Тема 16. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкость.

Упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения на развитие пассивной, активной и специальной гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на развитие общей и специальной ловкости. Челночный бег 3x10 м. Кувырки вперёд, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты; Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге; прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперёд, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья); футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие общей, специальной быстроты и быстроты реакции. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; эстафеты; бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты); имитация движений руками с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя); бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера; бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении; скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; скоростные упражнения в облегчённых относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.); скоростные упражнения в усложнённых относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.); скоростные упражнения с применением дополнительных предметов; скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки

через скакалку и т. п.; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений;

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на перекладине; упражнения на брусьях; упражнения с лёгкими отягощениями; упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола); упражнения с сопротивлением партнёра, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Схватки с противником, превосходящим по силе. Схватки игрового характера. Схватки на броски с падением. Схватки с использованием усилий противника. Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. Схватки на сохранение статических положений.

Упражнения на развитие выносливости.

Кроссовый бег; лыжи; плавание; спортивные игры.

Длительные схватки средней или ниже средней интенсивности. Ведение поединка уставшего со «свежими» соперниками. Схватки с заданием утомить противника.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость.

Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость.

Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Приёмы самбо. Приёмы самбо с видоизменёнными уже изученными действиями.

Специальная быстрота.

Локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Изучение основ базовой техники самбо.

Борьба в партере. Удержания сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание верхом. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи. Перевороты за беганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Передняя подножка, Боковая подсечка. Зацеп изнутри за разноимённую ногу. Выведение из равновесия рывком. Бросок захватом ноги за пятку изнутри. Бросок захватом ноги под колено изнутри. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра. Бросок поворотом «через бедро». Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона. Освобождение от захватов. Защита от ударов рукой. Защита от ударов ногой.

4. Формы и способы проверки результативности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями в области истории спорта и гигиенических требований.

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для самбистов.

Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся, а так же перевода учащихся в группу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Уровень оценивается в баллах: высокий 4,5 и более; средний 3,5-4,4; низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделённая на количество упражнений, определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся может быть переведён в группу спортивной подготовки по виду спорта бокс.

При определении низкого уровня учащемуся предлагается остаться в спортивно-оздоровительной группе.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,8	11,3	12,0	11,3	11,9	12,9
2.	Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре	10	6	3	8	4	2

	лёжа						
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	230	190	160	200	170	130

9-10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,5	11,0	11,6	11,0	11,6	12,5
2.	Прыжок в длину с места	150	130	120	140	120	110
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	13	8	3	9	5	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	250	210	180	240	200	170

10-11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

12-13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,8	10,3	108	10,1	10,5	11,30
2.	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	340	280	240	310	270	230

14-15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,5
2.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	380	330	300	360	320	280

16 – 17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15	не более 10
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее 6,5	не менее 4,5
3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее 52	не менее 38
4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин	количество раз	не менее 120	не менее 90

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательной-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

5.1. Средства и методы воспитательной работы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность, формирование и поддержание положительных традиций, обсуждение поведения спортсмена/спортсменов, совместное принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями; самовоспитание; самонаблюдение, самоанализ; интеллектуальное воспитание; формирование нравственного сознания; воспитание дисциплинированности; воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности; воспитание волевых качеств (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность); умение мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, постепенное увеличение трудностей;

В качестве методов нравственного воспитания применяются (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера,

стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения (практическое научение).

5.2. Средства и методы психологической работы.

Общая психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие процессов восприятия; развитие внимания; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять эмоциями; воспитание волевых качеств;

Подготовка к конкретному соревнованию: осознание спортсменами задач на предстоящие бои; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

6. Ожидаемые результаты

По окончании одного года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы бокса;
2. Расширять представление об истории и развитии вида спорта;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь выполнять базовые приёмы: стойки, передвижения, удары, защиты;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки боксёра;
7. Участвовать в поединках с обучающимися группы.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со специальным покрытием для занятий боксом, ринг.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для работы спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1

5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
16.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
17.	Резиновый амортизатор	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скакалка гимнастическая	штук	20
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
22.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
23.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
26.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Интернет-ресурсы:

-Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <https://sambo.ru/>

- Официальный сайт федерации самбо Свердловской области <https://sambo66.ru/ru/>

-Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL: <http://minsport.midural.ru/>

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib. Sportedu.ru/press/>

- Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт); www.minsport.gov.ru/ www.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта;

Международный олимпийский комитет; www.olympic.org/ www.roc.ru/
Олимпийский комитет России;

Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА (официальный сайт) www.rusada.ru/

8.2.Нормативно-правовые источники

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. (в действующей редакции);

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Самбо (в действующей редакции);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

7. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

8.3.Список специальной литературы.

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991;

2. Всероссийская федерация самбо. Официальный сайт - <http://sambo.ru/>;

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991;

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев,

А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005;

5. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.

6. Программа по дзюдо ГБОУ ДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г.Пермь, 2013;

7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991;

8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.;

9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995;

10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986;

11. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

12. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СПбГАФК, 1996. - 47 с.

13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

15. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

16. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

18. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

19. Станков А.Г.Индивидуализация подготовки борцов.- М.: ФиС,1995. – 241 с.

20. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.- 168 с.

21. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984.144 с.