

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Смена»
«28» июня 2024 г.
протокол №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Смена»
_____ В.И. Кольчугина
«28» июня 2024 г.

Программа физической подготовки по виду спорта (с элементами видов спорта) «Самбо»

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа физической подготовки по виду спорта (с элементами видов спорта) «Самбо» (далее Программа) предназначена для инструкторов по спорту МБУ ДО СШ «Смена» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Стандартом выполнения государственной работы «Организации и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 21.05.2024 №949).

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края, 2020 год;

- Уставом МБУ ДО СШ «Смена».

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, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. 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.

В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка. Виды национальных видов борьбы населения СССР отличались своими особыми правилами, но их объединяло то, что почти все борцы соревнуются в одежде, имеющие пояс. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового Всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия.

Самбо — это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов. Самбо — это особый вид единоборств, который закаляет волю и характер, воспитывает мужество, справедливость и ответственность, учит с достоинством и уважением

относиться к сопернику. У истоков становления борьбы Самбо в нашей стране были замечательные энтузиасты и профессионалы своего дела, такие как: Виктор Афанасьевич Спиридонов; Василий Сергеевич Ощепков – изучавший дзюдо в Токийском университете Кодокан, и обучавший своих многочисленных учеников, как он сам писал, —по канонам дзю-до»; Анатолий Аркадьевич Харлампиев – ученик В.С. Ощепкова, сподвижник и один из основоположников системы борьбы Самбо. А.А. Харлампиев нашел оптимальные соотношения системы самозащиты и спортивной борьбы, изложив их в научно- методических работах. Он практически применял все свои разработки в тренировочном процессе, при проведении многочисленных учебно-тренировочных и тренерских сборов и в показательных выступлениях. Официальным днем рождения Самбо является 16 ноября 1938 года, когда вышел приказ ВКФКиС при СНК СССР № 633, в котором «самбо» признавалось —чрезвычайно ценной по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России борьба Самбо признано национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность детей во время учебы. Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Сейчас, когда этот вид спорта завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это —невидимое оружие развивалось именно у нас, там, где оно и было создано. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа. Все выше перечисленное определяет актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; формированию широкого круга двигательных умений и навыков; всестороннему гармоничному развитию физических качеств.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 7 лет к систематическим занятиям самбо, развитии основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида спорта самбо.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Адресат программы. Реализация Программы физической подготовки по виду спорта (с элементами видов спорта) «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать.

Особенностями организации учебно-тренировочного процесса по программе является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация учебно-тренировочного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

1.1.2. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы - ознакомительный.

Годовой объем учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 207 часов.

Срок освоения программы составляет – 1 год.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий.

Форма обучения – очная, групповая с индивидуальным подходом.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические,

комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

1.1.3. Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1,5 астрономических часа (90 минут).

Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 60 минут.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю.

1.1.4. Особенности организации работы

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 10-15 человек.

Обучение самбо по данной программе осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни, философии самбо и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в самбо, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействия развитию массового спорта;
- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
- подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях самбо;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самбо;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;

- развитие физических кондиций;
- обучение технике физических упражнений и двигательных действий в самбо.

1.3. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по самбо, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по самбо, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в самбо;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности самбо;
- владеть техническими элементами и правилами в самбо;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к самбо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

II. Нормативная часть

2.1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки отображены в Таблица №1

Таблица №1

Этапный норматив	Спортивно- оздоровительный этап
Наполняемость группы	от 10 до 15 человек

Учебный план	рассчитан на 46 недели в условиях спортивной школы 3 раза по 1,5 астрономических часа
Количество часов в неделю	4,5 часов
Количество тренировок в год	138
Объем программы	207 часов
Продолжительность занятия	1,5 часа (90 мин)

2.2. Примерный годовой план распределения учебных часов см. таблицу №2

Таблица №2

Примерный годовой план распределения учебных часов

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	11
Общефизическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	-	10	10	10	10	110
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	6	6	8	7	6	8	-	1	6	5	5	67
Контрольно-переводные нормативы (КПН)					1			-				1	2
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	11
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).			1		1		1	-		1	1	1	6
ИТОГО	21	18	19	20	21	18	21	-	12	19	19	19	207

III. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка (ТП)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов спортивно-оздоровительных работ содержаться в таблице №3.

№	Тема	Содержание	Кол-во занятий
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1
2	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в России. Лучшие спортсмены страны, края. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБУ ДО СШ «Смена».	1
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	1
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	1
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
10	Правила спортивного единоборства - самбо	В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и	1

		ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. Начисление баллов.	
11	Понятие техники и тактики в самбо	Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.	
ИТОГО			11

3.2. Общефизическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами самбо проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз

прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

Простейшие виды борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста. Движения в положении на мосту вперед–назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед–назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения. Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

3.4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Основы техники:

Стойки– правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения– обычными шагами подшагиванием Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты– за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения– на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения самбиста – по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия самбиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски:

1. Боковая подсечка –
2. Передняя подсечка в колено
3. Передняя подсечка
4. Бросок через бедро скручиванием
5. Отхват
6. Бросок через бедро
7. Зацеп изнутри
8. Бросок через спину

Приемы борьбы лежа:

1. Удержание сбоку
2. Удержание сбоку с выключением руки
3. Удержание поперек
4. Удержание со стороны головы захватом пояса
5. Удержание верхом
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

Самооборона:

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Техника борьбы.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл. 2.

Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата. 3.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к

сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину. б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги

забрать балл. 4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата. КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги. 2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

Проходы в ноги.

Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. 2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук с боку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища – ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) – ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику – не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) – ЗАЩИТА: освободить руки из захвата – перехватиться за ноги и выиграть балл.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

ТАКТИКА БОРЬБЫ: Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

3.5. Самостоятельная работа

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии инструктора по спорту, либо в период его отсутствия по индивидуальным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

1) Инструктор проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Инструктор разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия план в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), инструктор высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp, Telegram, АИС Мой спорт).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации инструктора и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают инструктору по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

3.6. Воспитательная и психологическая работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний инструктора по спорту, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание инструктор. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет инструктора.

Инструктор по спорту, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка в данной группе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является инструктор по спорту, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Инструктор должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3.7. Система контроля и зачетные требования

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в течение всего учебно-тренировочного года.

Промежуточные контрольные нормативы принимаются в мае. В конце учебного года (в декабре месяце) все учащиеся группы сдают по общей и физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке

Для обучающихся определенных возрастных категорий нормативы представлены в таблицах 1,2,3.

ТАБЛИЦА №1

Контрольные нормативы (возрастная категория 7-10 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
Нормативы общей и специальной физической подготовки					
1	Челночный бег 3х10 м	с	5	10.8	11.0
			4	11.2	11.4
			3	11.6	11.8
2	Бег на 30 м	с	5	6	6,4
			4	6,2	6,6
			3	6,4	6,8
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+3	
			4	+2	
			3	+1	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	110	105
			4	105	100
			3	100	95
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	6	3
			4	4	2
			3	2	1
Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов					

ТАБЛИЦА №2

Контрольные нормативы (возрастная категория 11-14 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3х10 м	с	5	10.4	10.6
			4	10.6	10.8
			3	10.8	11.0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	11	6
			4	9	5
			3	7	4
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+4	
			4	+3	
			3	+2	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	115
			4	115	110
			3	110	105
5	Бег на 30 м	с	5	5,6	6
			4	5,8	6,2
			3	6	6,4
Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов					

Контрольные нормативы (возрастная категория 15-18 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3х10 м	с	5	10	10.2
			4	10.2	10.4
			3	10.4	10.6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	15	8
			4	13	7
			3	11	6
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+7	
			4	+6	
			3	+5	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	135
			4	130	125
			3	120	115
5	Бег на 30 м	с	5	5,4	5,8
			4	5,6	6
			3	5,8	6,2
Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов					

IV. Условия реализации программы

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

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

Оборудование: - татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь: - маты гимнастические - 10 шт.

- комплект спорттренажёров
- мешок боксёрский
- силовой тренажёр
- стойка с гантелями
- скакалки - 15 шт.
- мяч волейбольный - 2 шт.
- мяч баскетбольный - 2 шт.
- мяч футбольный - 1 шт.
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса: уровень квалификации инструкторов по самбо соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению инструкторов по спорту: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта самбо.

V. Общие требования безопасности

Общие требования безопасности:

- к занятиям по самбо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься самбо;
- инструктор по спорту и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по самбо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий самбо обучающиеся и инструктор должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий инструктор должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы инструктор должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин. до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии инструктора;
- перед началом занятий инструктор должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает инструктор и дежурный группы;
- перед началом занятий инструктор должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки). Требования безопасности во время занятий:
- занятия по самбо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
- занятия по самбо должны проходить только под руководством инструктора по спорту;
- инструктор должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм инструктор должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для самбо, приёмы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях самбо, инструктор должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях по самбо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- инструктор должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом инструктору;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения инструктора.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия инструктор должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

Список литературы

- 1.Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
- 2.Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
- 3.Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
- 4.Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000
- 5.Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
- 6.Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
- 7.Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
- 8.Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
- 9.Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 10.Школьников Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 11.Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- 12.Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
- 13.Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>
10. сайт Всероссийской федерации самбо - <http://sambo.ru/>