**Управление образования администрации Балтийского городского округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании Управляющего совета  МБОУ СОШ №5  Протокол № 1 от 29.08.2023 | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ СОШ №5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Петрова  Протокол № 146 от 30.08.2023 |
|  |  |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

учитель физической культуры

Крыжан Дарья Владимировна

г. Балтийск

2023

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего

Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Самбо" имеет  физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по программе «Будущий чемпион» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Занятия  самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных  двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Актуальность программы в том, что**программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения  обучения  в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность**. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и  направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Практическая значимость** заключается в том, что при обучении технике борьбы самбо мальчиков и девочек на этапе начальной подготовки осваиваются необходимые технические навыки борьбы и на их основе юные самбисты овладевают более сложными техническими приёмами.

**Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

*Принцип вариативности –* планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса.

*Принцип доступности знаний* – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий*

гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и

физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

**Отличительной чертой борьбы** самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся 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 занимающегося.

**Цель программы:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности с помощью  обучения борьбе самбо

**Задачи**

***Обучающие***

*-* научить  основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить приёмам  и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния

***Развивающие***

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать  волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

***Воспитательные***

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям  спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11  лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 10-15 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия групповые. Проводятся:

 3часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (108 часов в год).

**Формы занятий:**

* теоретическое
* практическое
* соревнование

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая

- индивидуально-групповая

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат простейшие акробатические элементы

- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях

- будут владеть нормами спортивной этики и морали

- приобретут чувство коллективизма

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

**Планируемые результаты:**

*Личностными результатами* освоения программы являются

* физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
* развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
* развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
* динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
* развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* положительный психоэмоциональный настрой.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются

* сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
* сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
* развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
* сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

*Предметными результатами* освоения программы являются

* знание о здоровье и здоровом образе жизни;
* представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение безопасно выполнять физические упражнения;
* умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
* сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;
* умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Обучающийся  демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего  опыта | В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | Обучающийся не понимает или не знает материал программы |

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Обучающийся умеет самостоятельно   * организовать место занятий; * подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; * контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; * демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной   физической (двигательной) способности | Обучающийся   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; * допускает незначительные ошибки в подборе средств; * контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги | Обучающийся  -испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря;  - не владеет умениями осуществлять различные виды  физкультурно- оздоровительной деятельности |

**Формы подведения итогов реализации программы**

Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная

диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце первого года обучения (май), итоговый контроль в конце второго года обучения (май).

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

**Формы:**

* педагогическое наблюдение
* выполнение упражнений

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИО обучающегося

Возраст

Год обучения по программе:

**Дата проведения тестирования:**

Начало года:

Середина года: Конец года:

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  Темы занятий | | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводные занятия | 2 |  | 2 |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 1 | 6 | 7 |
| 3 | Техника самостраховки | 4 | 12 | 16 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 12 | 13 |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 10 | 11 |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 2 | 12 | 14 |
| 7 | Подвижные спортивные игры, эстафеты |  | 8 | 8 |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | 60 | 1 |
|  | Итого: | 12 |  | 72 |
|  | Всего часов | 72 часов | | |

**Содержание Учебно-тематического плана**

**Теория**: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

**Беседы по патриотическому воспитанию:**

1. Выдающиеся спортсмены России

2. Успехи российских борцов на международной арене

3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

4. Россия – великая спортивная держава.

**Тема 2: Простейшие акробатические элементы**

**Теория**: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика**: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

**Тема 3: Техника самостраховки**

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика**: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

**Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория**: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

**Тема 7:** Подвижные спортивные игры, эстафеты

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8:** Итоговое занятие

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарно-учебный график**

Календарный учебный график регламентируется законом «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4 3172-14),

Начало учебного года - 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (36 учебных недель) (в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным УО БГО.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание материала | Всего |  |  |  |  |  | месяцы | |  |  |  |  |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | **33** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **33** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Участие в соревнованиях | **8** | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - |
| 6. | Тестирования и контрольные испытания | **8** | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - |
| 7. | Медико-восстановительные мероприятия | **2** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Кол-во уч. Часов за год | **72** | **15** | **10** | **10** | **14** | **10** | **10** | **10** | **10** | **16** | **10** | **14** | **11** |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» |
| 1 | Начало учебного года | 01 сентября |
| 2 | Продолжительность учебного периода на каждом году обучения | 36 учебных недель |
| 3 | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4 | Периодичность учебных занятий | 2 раза в неделю |
| 5 | Количество занятий на каждом году обучения | 72 занятия |
| 6 | Количество часов всего | 72 |
| 7 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 8 | Период реализации программы | 01.09.2023 – 31.05.2024 |

**Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое;
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности  правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь |
| 2. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к здоровью | Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Октябрь май |
| 3. | Организация командных мини соревнований | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | В рамках занятий | Ноябрь май |
| 4. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитание интеллектуально-  познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь- май |
| 5. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско- патриотическое, | В рамках занятий | Февраль |
| 6. | Беседа о празднике  «8 марта» | Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание  семейных ценностей нравственное и духовное  воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |
| 7. | Беседа о празднике  «День Победы» | Гражданско- патриотическое, | В рамках занятий | апрель |
| 8. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни. | В рамках занятий | Январь, май |

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-техническое обеспечение.**

· мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

· гимнастические стенки

· гимнастические палки

· маты

· резиновые и набивные мячи

· скакалки

· канат

· гантели

· утяжелители

· тренажеры

· растяжки с волейбольными мячами.

**Информационные ресурсы:**

Дидактический материал:

• Иллюстрации в электронном варианте;

• Диски с фестивалей циркового искусства для просмотра;

• Беседы в бумажном и электронном варианте

**Форма аттестации (контроля)**

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно- воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Список литературы**

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Для педагога дополнительного образования:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:

http://avangardsport.at.ua/blog/rol\_trenera\_v\_vospitanii\_sportsmena/2012-

237#.VJbOvF4gB.

2. Алмакаева P.M. Социально-психологические особенности учебно-

тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat

http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-

sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI

3.Борьба самбо: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, типография "Кр. знамя" - 6-я тип. Трансжелдориздата, 1947.

4. Борьба "Cамбо". Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Утв. Всесоюзн. ком. по делам физ. культуре и спорта при Совете Министров СССР 18/VI 1948. М.: Физкультура и спорт, типография Металлургиздата в Мск., 1948.

5. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. - М.: Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. - 537 с.

6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М. Астрель, 2001.

7. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. - М., 2000.