

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города  
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,  
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
О.А. Клекоцюк  
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Самбо»**

Срок освоения 1 год  
Возраст обучающихся от 7 до 9 лет

Разработчик:  
**Егоров Александр Дмитриевич,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо.

Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»).

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

**Актуальность программы** - программа предусматривает приобретение обучающимися знаний, умений, навыков самбо, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

**Новизна** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

### **Объем и срок реализации программы.**

Программа «Самбо» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа, 2 раза в неделю.

**Основная цель программы:** обучение начальным техническим элементам борьбы самбо школьников 6-9 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Обучить основным правилам борьбы самбо;
- Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий;
- Обучить начальным техническим элементам и тактическим действиям борьбы самбо.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность.

#### **Развивающие:**

- Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений;
- Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

#### **Условия набора.**

В спортивную секцию «Самбо» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Форма организации занятий** — групповая:

#### **Количество обучающихся в группах:**

1 год обучения не менее 15 человек

#### **Критерии и формы оценки качества знаний** **Оценочные материалы**

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Самбо»**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- у обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

#### **Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо;
- обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть начальными техническими элементами и тактическими действиями борьбы самбо.

#### **Типы занятий.**

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

#### **Методы обучения:**

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для успешной реализации программы «Самбо» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с раздевалками, душевыми.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Маты	штук	64
2	Покрытие	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	12
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
6	Медицинболы	штук	10
7	Секундомер	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	2
10	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	10 сентября 2024 года	29 мая 2025 год	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

### **Календарно – тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Цели и задачи программы 1-го года	2	10.09.2024	

	обучения. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке			
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Выполнение общих физических упражнений.	2	12.09.2024	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	2	17.09.2024	
4	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	2	19.09.2024	
5	Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Выполнение общих физических упражнений.	2	24.09.2024	
6	Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Выполнение общих физических упражнений.	2	26.09.2024	
7	Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	2	01.10.2024	

8	<p>Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Выполнение общих физических упражнений.</p>	2	03.10.2024	
9	<p>Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.</p>	2	08.10.2024	
10	<p>Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.</p>	2	10.10.2024	
11	<p>Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.</p>	2	15.10.2024	
12	<p>Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.</p>	2	17.10.2024	
13	<p>Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p>	2	22.10.2024	
14	<p>Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p>	2	24.10.2024	

15	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	2	29.10.2024	
16	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	2	31.10.2024	
17	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	2	05.11.2024	
18	Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	2	07.11.2024	
19	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекатывание	2	12.11.2024	
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на коврике: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднятие, переставление.	2	14.11.2024	
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	2	19.11.2024	
22	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	2	21.11.2024	
23	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой;	2	26.11.2024	

	тоже впереди; тоже за спиной.			
24	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	2	28.11.2024	
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	2	03.12.2024	
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	2	05.12.2024	
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2	10.12.2024	
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2	12.12.2024	
29	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	2	17.12.2024	
30	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	2	19.12.2024	
31	Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2	24.12.2024	
32	Выполнение общих физических	2	26.12.2024	



	упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.			
33	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	2	09.01.2025	
34	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад 3 15.01.2024 10 через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	2	14.01.2025	
35	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	2	16.01.2025	
36	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	2	21.01.2025	
37	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	2	23.01.2025	
38	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2	28.01.2025	
39	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2	30.01.2025	
40	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	2	04.02.2025	
41	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 3 07.02.2024 42 Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в	2	06.02.2025	

	сторону, выполнить самостраховку.			
42	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 3 07.02.2024 42 Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	2	11.02.2025	
43	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	2	13.02.2025	
44	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	2	18.02.2025	
45	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	2	20.02.2025	
46	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	2	25.02.2025	
47	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	2	27.02.2025	
48	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для	2	04.03.2025	

	падения с опорой на ладони, с 3 .03.2024 11 поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.			
49	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	2	06.03.2025	
50	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки)	2	11.03.2025	
51	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	2	13.03.2025	
52	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п	2	18.03.2025	
53	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п	2	20.03.2025	
54	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на	2	25.03.2025	

	бок; то же после полета -кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).			
55	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	2	27.03.2025	
56	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	2	01.04.2025	
57	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	2	03.04.2025	
58	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	2	08.04.2025	
59	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	2	10.04.2025	
60	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	2	15.04.2025	

61	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2	17.04.2025	
62	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2	22.04.2025	
63	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	2	24.04.2025	
64	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	2	29.04.2025	
65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2	06.05.2025	
66	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2	13.05.2025	
67	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	2	15.05.2025	
68	Выполнение общих и специальных	2	20.05.2025	

	физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).			
69	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	2	22.05.2025	
70	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	2	27.05.2025	
71	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	2	28.05.2025	
72	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	2	29.05.2025	
		144 ч		

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

**Знать:**

1. основы строения и функций организма;
2. влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
3. правила оказания первой помощи при травмах;
4. гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
5. места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

1. выполнять программные требования по видам подготовки;

**Методические материалы**

1. 100 уроков борьбы самбо. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. -М.: Профит Стайл, 2017.

3. Гулевич Д.И. Борьба Самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016.
4. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Медиа, 2015.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – М.: ЁЁ Медиа, 2020.