

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «29» 08 2024 г. № 1

Руководитель ШМО

И.А. Павлий И.А. Павлий

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

М.А. Плешкова

«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «ШКОЛА № 5

Г.О. ГОРЛОВКА»

А.В. Стефанова

«29» 08 2024 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Самбо в школу»
для обучающихся основного общего образования
5-А и 5-Б классов

Рабочую программу составила:
Шабан Ирина Сергеевна

Горловка, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, 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. 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.

Материал программы предполагает изучение трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Программа по курсу внеурочной деятельности представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы курса внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» составлена на основе нормативной базы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Президента Российской Федерации от 16.11. 2018 № 338-рп «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11. 2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77330);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 27.12.2023 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 02.02.2024 № 77121);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 62 от 01.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного и среднего общего образования» (Зарегистрирован 29.02.2024 № 77380);

Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

Устав ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ;

Положение о языке обучения и воспитания ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ;

Программа воспитания ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ;

Методические рекомендации по реализации примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций начального, основного и среднего образования.

Цели и задачи обучения курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

Основная **цель программы** курса внеурочной деятельности заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека через обучение самбо. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных физических навыков, основ спортивной техники самбо. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся, устойчивого интереса к занятиям самбо, развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи.

Обучающие: способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо; обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо; обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие: развить двигательные способности у учащихся; укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность; сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные: воспитать нравственные и волевые качества; воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи; сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни; содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

Общая характеристика организации учебного процесса

В программе используются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания; для обучения принимаются все желающие.

Материал программы ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Занятия строятся на основе обучающей методики, разработанной педагогом и направленной на развитие физических способностей учащихся. В основу реализации методики положены индивидуальный подход, уважение к личности воспитанника, вера в его способности и возможности. Образовательно воспитательный процесс ориентирован на выявление физических способностей и совершенствование положительных личностных качеств. Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая.

Тренировочные занятия посвящены изучению и закреплению материала, повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки.

Количество часов, на которое рассчитан курс внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» предназначена для обучающихся 5-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа курса рассчитана на теоретические и практические занятия. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

формирование устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо, активной жизненной позиции;

воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность анализировать и оценивать результаты собственной и командной тренировки;

способность решать тактические задачи, используя известные технические действия;

развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений;

потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

способность понимать цель выполняемых действий;

способность понимать важность систематичности и планирования тренировочного процесса;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;

способность осуществлять контроль своих действий;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

способность и готовность к анализу и принятию решений;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- историю развития борьбы самбо;
- выдающихся спортсменов самбистов Российской Федерации;
- технику безопасности на занятиях по самбо;
- теорию выполнения базовых приемов самбо;
- виды захватов в борьбе самбо;
- запрещенные действия в борьбе самбо;
- основы тактики борьбы самбо;
- основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.

уметь:

- выполнять базовую технику самбо:
 - удержания: удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; удержание со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; выучить: рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку.
 - переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
 - броски: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножкой: с захватом руки и одноименной голени; задней подножкой с захватом ноги;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- выполнять начальную технику борьбы в стойке и лежа;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Инструктажи по технике безопасности. Теоретические знания.

История и современное развитие физической культуры Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общая физическая подготовка. Базовая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков. Упражнения для тактики. Игры-задания и учебные схватки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль № 1. Техника самостраховки

Подвижные игры. Перекаты в группировке. Эстафеты. Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Перекаты, кувырки. Самостраховка. Самостраховка (падение назад, падение вперёд). Акробатические упражнения. Самостраховка (падение на бок). Упражнения на выносливость. Эстафеты.

Модуль № 2. Техника борьбы в стойке

Борьба в стойке (передвижения, захваты). Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. Самостраховка. Задняя подножка. Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках. Бросок через бедро. Передняя подсечка.

Модуль № 3. Техника борьбы лёжа

Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сверху. Борьба лёжа (удержание с боку спиной). Уход из удержания кувырком назад с захватом одной руки. Уход из удержания через мост.

Модуль № 4. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Освобождения от захватов. Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. Освобождения от захватов за одежду. Освобождение от обхватов туловища. Освобождение от удержаний.

Контрольные нормативы.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование модулей программы	Количество часов
1.	Модуль № 1. Техника самостраховки	8
2.	Модуль № 2. Техника борьбы в стойке	8
3.	Модуль № 3. Техника борьбы лёжа	7
4.	Модуль № 4. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	7
5.	Контрольные нормативы	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

1. Авилов В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
6. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
7. Гласс Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Гулевич Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
10. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
12. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
13. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
14. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Цифровые образовательные ресурсы

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>
3. https://vk.com/sambo_federation
4. <https://ppt-online.org/1100766>

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
10 (десять) листов

Директор  А.В. Стефанова

