# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6

ИМЕНИ ЕВДОКИИ БЕРШАНСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 года Протокол №1
Председатель

(подпись руководителя ОУ)

 *Бурахович Ирина Юрьевна*

(Ф.И.О.)

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**« САМБО»**

Уровень образования: дополнительное образование обучающихся 9-11 лет

Количество часов: 240 часов (6 часов в неделю)

Преподаватель: Грушевский Ефим Анатольевич.

Программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования и на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо, авторы-составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В., под общей редакцией Каганова В.Ш., Москва, 2016 год.

**Раздел 1 «Комплекс основных характеристик»**

**Пояснительная записка.**

**Программа разработана в соответствии с требованиями**

Самбо - составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

*Отличительными особенностями* Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

*Цель Программы* «Самбо» - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально - культурных ценностей и традиций Самбо

*Задачи:*

сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

содействие развитию психомоторных функций и формирование морально - волевых качеств;

обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско - патриотического воспитания обучающихся.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие 1:**

**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*:

Выдающиеся спортсмены России

Успехи российских борцов на международной арене

Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

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:** Изучениетехники 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:** Изучениетехники 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.

**УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий |  Количество часов  |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводные занятия | 2 |  |
| 2. | Простейшие акробатические элементы | 3 | 30 |
| 3. | Техника самостраховки | 3 | 40 |
| 4. | Техника борьбы в стойке | 3 | 36 |
| 5. | Техника борьбы лежа | 3 | 36 |
| 6.  | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 3 | 36 |
| 7. | Подвижные спортивные игры, эстафеты |  | 42 |
| 8. | Итоговое занятие | 3 |  |
|  | Итого: | 20 | 220 |
|  | Всего часов: | **240** |  |

**4. Примерные требования**

**к двигательной подготовленности учащихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**5. Список рекомендуемой**

**учебно-методической литературы**

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. - М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. - 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 448 с., ил.

Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей ОБЖ СОШ №6

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 года №1

(подпись руководителя МО)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

(подпись)

(Ф.И.О.)

«\_\_\_\_» 20 года

**Календарно-тематическое планирование**

**дополнительного образования**

**по САМБО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание учебного материала** | **Кол-****час** | **Даты** | **Оборудование урока** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма. История развития самбо. | 3 | 03.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 2 | Система упражнений самбо. Термины самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 05.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 3 | Общие понятия о гигиене и Здоровом образе жизни. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 10.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 4 | Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 12.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 5 | Системы упражнений самбо. Термины самбо. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 17.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности. | 3 | 19.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 7 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 24.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 8 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 26.09.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 9 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств. | 3 | 01.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 10 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств | 3 | 03.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 11 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств | 3 | 08.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 12 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 10.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 13 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Самбо в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 15.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 14 | Краткие сведения о строении организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 17.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 15 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 22.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 16 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 24.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 17 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 29.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 18 | Подвижные игры с элементами единоборств. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 31.10.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 19 | Система упражнений самбо. Термины самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 05.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 20 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 07.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 21 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 12.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 22 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 14.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 23 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 19.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 24 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 21.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 25 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 26.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 26 | Сдача контрольных нормативов. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 28.11.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 27 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 03.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 28 | Соревновательная практика. Подготовка к соревнованиям. | 3 | 05.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 29 | Соревновательная практика. Подготовка к соревнованиям. | 3 | 10.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 30 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 12.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 31 | Гигиена спортсмена. Здоровый образ жизни. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 17.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 32 | Технико-тактическая подготовка. | 3 | 19.12.2020 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 33 | Физическая культура и спорт в России. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 14.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 34 | История развития самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 16.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 35 | Технико-тактическая подготовка. Сдача контрольных нормативов. | 3 | 21.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 36 | Система упражнений самбо. Термины самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 23.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 37 | Технико-тактическая подготовка. Сдача контрольных нормативов. | 3 | 28.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 38 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 30.01. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 39 | Краткие сведения о строении организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 04.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 40 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 06.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 41 | Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры с элементами единоборств. | 3 | 11.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 42 | Система упражнений самбо. Термины самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 13.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 43 | Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры с элементами единоборств. | 3 | 18.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 44 | История развития самбо. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 20.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 45 | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 25.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 46 | Соревновательная практика. Подвижные игры с элементами единоборств | 3 | 27.02. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 47 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 04.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 48 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 06.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 49 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 11.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 50 | Подвижные игры с элементами единоборств. | 3 | 13.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 51 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая | 3 | 18.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 52 | Общие понятия о гигиене. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 20.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 53 | Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 25.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 54 | История развития самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 27.03. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 55 | Системы упражнений самбо. Термины самбо. Технико-тактическая подготовка. | 3 | 01.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 56 | Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности. | 3 | 03.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 57 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 08.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 58 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 10.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 59 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств. | 3 | 15.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 60 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств | 3 | 17.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 61 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств | 3 | 22.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 62 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 24.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 63 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Самбо в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 29.04. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 64 | Краткие сведения о строении организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 01.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 65 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 06.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 66 | Подвижные игры с элементами единоборств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 08.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 67 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 13.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 68 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | 15.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 69 | Общие понятия о гигиене. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 20.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 70 | Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 22.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 71 | История развития самбо. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 27.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 72 | Системы упражнений самбо. Термины самбо. Технико-тактическая подготовка. |  | 29.05. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 73 | Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности. |  | 03.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 74 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 05.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 75 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 10.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 76 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств. |  | 12.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 77 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств |  | 17.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 78 | Технико-тактическая подготовка. Игры с элементами единоборств |  | 19.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 79 | Технико-тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 24.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| 80 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Самбо в России. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  | 26.06. 2021 |  | Секундомер, свисток, гимнастические маты, ковер |
| **Всего** |  | **240** |  |  |  |