

Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора МОУ ДО  
Спортивная школа «Уралец»  
 С.Г.Исаева  
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

**Рабочая программа**  
**спортивной подготовки**  
**этапа начальной подготовки 3 года обучения**  
**по виду спорта «Самбо»**

Срок реализации Программы:  
1 год (с 01.09.2025 по 31.08.2025г.).  
Составитель: тренер-преподаватель  
Замятин А.А.,  
высшая квалификационная категория

д. Фомина,  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|       |                                                                                                                                                               |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| I.    | Пояснительная записка                                                                                                                                         | 3-5   |
| II.   | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 5-6   |
| III.  | Периодизация учебно-тренировочного года.                                                                                                                      | 6     |
| IV.   | Программный материал.                                                                                                                                         | 7-22  |
| V.    | Учебно – тематический план по теоретической подготовке.                                                                                                       | 22-23 |
| VI.   | Система контроля.                                                                                                                                             | 23    |
| VII.  | План воспитательной работы.                                                                                                                                   | 23-26 |
| VIII. | План инструкторской и судейской практики.                                                                                                                     | 26-27 |
| IX.   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.                                                                             | 27-28 |
| X.    | Дополнительные материалы.                                                                                                                                     | 28-30 |

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа спортивной подготовки этапа начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «Самбо» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по самбо:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав Спортивной школы «Уралец».

Задачи этапа начальной подготовки (по завершению обучения):

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики борьбы "самбо";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания о борьбе «самбо»;

- основы здорового образа жизни;
- основы сбалансированного питания;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На 1 сентября 2025 года количество обучающихся в группе составляет 15 человек, 2 человека имеют 3 юношеский, 1- 2 юношеский, 1- 3 юношеский разряд по самбо. К сентябрю 2026 года все обучающиеся должны выполнить юношеские разряды. По окончании учебного года необходимо сохранить количество обучающихся, успешно выполнить контрольно-переводные нормативы, освоить теоретический материал в соответствии с программой, поучаствовать в 4-х соревнованиях.

Кроме этого, необходимо обеспечить формирование мотивации к систематическим занятиям самбо, укрепить здоровье.

Недельная нагрузка – 8 часов (4 дня по 2 часа). Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале Ницинской общеобразовательной школы, в теплое время года на пришкольном стадионе.

## **II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 3 -го года обучения спортивной подготовки.**

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|       |                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет | До года                                       |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)               | 30-38                              | 30-38      | 20-25                                                     | 20-25          | 10-5                                          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)         | 13-15                              | 13-15      | 20-25                                                     | 20-25          | 20-30                                         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)        | -                                  | 0-3        | 3-4                                                       | 4-5            | 5-6                                           |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                    | 30-38                              | 30-38      | 28-35                                                     | 25-30          | 22-25                                         |
| 5.    | Тактическая,                                  | 10-12                              | 10-12      | 13-15                                                     | 16-18          | 25-30                                         |

|    |                                                                                               |     |     |     |     |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | теоретическая, психологическая подготовка (%)                                                 |     |     |     |     |     |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-6 |

### Учебно-тренировочный план-график (НП 3 года)

| Структура годовичного цикла                    | пе-риод    | соревновательный |           |           |           | переходн ый |           | подготовительный       |                        |           |           | соревнова- тельный |              |
|------------------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------------------|------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------|
|                                                | этап       | соревновательный |           |           |           |             |           | общеподго- товательный | специально подготовит. |           |           | втягива- ющий      | сорев новат. |
| Содержание подготовки                          | мес        | I                | II        | III       | IV        | V           | VI        | VII                    | VIII                   | IX        | X         | XI                 | XII          |
| <b>Теория</b>                                  |            |                  |           |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| ТБ и ПП в зале, на стадионе.                   | 1          |                  |           |           |           |             |           |                        |                        | 1         |           |                    |              |
| История развития самбо                         | 1          |                  |           |           |           |             |           |                        |                        |           | 1         |                    |              |
| ФК и С средство развития и укрепления здоровья | 1          |                  |           |           | 1         |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| Гигиенические основы                           | 1          |                  |           |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    | 1            |
| Закаливание                                    | 1          | 1                |           |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| Самоконтроль                                   | 1          |                  | 1         |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| Правила самбо                                  | 1          |                  |           |           |           |             |           |                        |                        |           |           | 1                  |              |
| Режим дня и питание                            | 1          |                  |           | 1         |           |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>8</b>   | <b>1</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |             |           |                        |                        | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>           | <b>1</b>     |
| <b>Практика</b>                                |            |                  |           |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    |              |
| ОФП                                            | 142        | 10               | 10        | 10        | 10        | 12          | 12        | 12                     | 12                     | 14        | 16        | 12                 | 12           |
| СФП                                            | 60         | 6                | 6         | 6         | 6         |             |           | 6                      | 6                      | 6         | 6         | 6                  | 6            |
| Участие в соревнованиях                        | 6          | 2                | 2         |           |           |             |           |                        |                        |           |           |                    | 2            |
| Техническая подготовка                         | 142        | 12               | 12        | 12        | 12        | 10          | 10        | 10                     | 16                     | 12        | 12        | 12                 | 12           |
| Тактическая подготовка                         | 23         | 4                | 2         | 4         | 4         |             |           |                        | 1                      | 2         | 2         | 2                  | 2            |
| Психологическая подготовка                     | 18         | 2                | 2         | 2         | 1         | 2           | 2         |                        | 1                      | 1         | 1         | 2                  | 2            |
| Инструкторская и судейская практика            | 4          |                  |           |           |           |             | 2         |                        |                        | 2         |           |                    |              |
| Контрольно-переводные испытания                | 8          |                  |           |           |           | 3           |           | 4                      |                        |           |           | 1                  |              |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>403</b> | <b>36</b>        | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>33</b> | <b>27</b>   | <b>26</b> | <b>32</b>              | <b>36</b>              | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>35</b>          | <b>36</b>    |
| Медицинские, медико-биологические              | 5          |                  |           |           |           | 3           | 2         |                        |                        |           |           |                    |              |

|                               |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| восстановительные мероприятия |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Итого часов:</b>           | <b>5</b>   |           |           |           |           | <b>3</b>  | <b>2</b>  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Всего часов:</b>           | <b>416</b> | <b>37</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>30</b> | <b>28</b> | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>36</b> | <b>37</b> |

Самостоятельная работа (62 часа) входит в учебную нагрузку

### **III. Периодизация учебно-тренировочного года.**

Периодизация отражена в учебно-тренировочном плане - графике, который спланирован на календарный год, так как планирование спортивной подготовки на 52 недели (год).

Подготовительный период с сентября по октябрь, включает в себя общеподготовительный период (июль-август) и специально-подготовительный период (сентябрь-октябрь).

Условно соревновательный период с ноября по апрель. И, хотя немного соревнований на начальном этапе подготовки, соревновательными нагрузками могут являться различные двигательные навыки, не относящиеся непосредственно к самбо.

Переходный период с мая по июнь. Период восстановления, оздоровления и физической нагрузки низкой интенсивности, большого разнообразия.

### **IV. Программный материал (416 часов)**

Общая физическая подготовка. (142ч)

Программный материал по общей физической подготовке.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку -рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами.

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 обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковра и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Имитация на манекене выполнения бросков

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх

руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Подвижные игры. Игра «Петушиный бой». Игра «Перетягивание». Игра «Раскручивание». Игра «Наступи на ногу». Игра «Салки» на ковре. Игра «Перетягивание партнера через линию». Игра «Борьба одной ногой». Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра «Затяни в круг». Игра «Перетяни на свою сторону».

Специальная физическая подготовка. (60ч.)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

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; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с

разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

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); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях.

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).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения, сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и. п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопков Руками по коврику); то же с разбега.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения, стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения, лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И. п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот

перекатом (прогнувшись). И. п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки. Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

Соревновательная подготовка (6 ч).

Первенства муниципального образования, школы (3-4 соревнования)

Техническая подготовка (142ч.).

1. Страховка.
2. Захваты в борьбе самбо
3. Захваты и уходы от захватов
4. Запрещённые захваты в борьбе самбо
5. Передвижения борца во время борьбы
6. Передвижения, защита от захватов.
7. Передвижение борца, борьба за захват, освобождение от захвата
8. Освобождение от одностороннего захвата.
9. Освобождение от двухсторонних захватов.

**БОРЬБА СТОЯ.** Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри). Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом). Защиты: упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); упереться стопами в его ноги изнутри обвив. Задняя подножка, (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги). Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги). Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться).

Ответные приемы: задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы). Защиты: переставить ногу через атакующую ногу. Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Защиты: сгибая ногу: перенести атакующую ногу; наклониться и оттолкнуть атакующего. Ответные приемы: задняя подножка; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу). Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад. Ответные приемы: боковая подсечка. Ножницы (подбив стопой в колено изнутри). Защиты: присесть.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги). Защиты: согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. Ответные приемы: задняя подножка на пятке.

Подсад (подсад голенью). Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего. Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги). Защиты: отставить ногу назад. Ответные приемы: зацеп изнутри.

Обвив Защиты: отставить ногу назад; Ответные приемы: бросок назад с подсадом.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри). Защиты: увеличить дистанцию; присесть. Ответные приемы: зацеп изнутри; обвив.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи). Защиты: выставить ногу в сторону поворота атакующего.

**БОРЬБА ЛЕЖА.** Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра). Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот. Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги. Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи). Уходы: перебросить атакующего через себя захватом под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса). Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой). Уходы: вращением в сторону захватом пояса; выкручиваясь. Удержание верхом (с захватом руки и головы). Защиты: не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы). Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом). Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище). Защиты: соединить руки сзади туловища проводящего прием. Уходы: поворот на живот на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху. Защиты: захватить свое бедро или пояс. Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой. Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз. Рычаг внутрь (захватывая руками). Защиты: развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу). Защиты: не дать осуществить захват предплечья.

Узел предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки.

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги). Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки). Защиты: освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего. Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами.

**ПЕРЕВОРОТЫ.** Переворот рычагом (переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди). Защиты: не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом. Защиты: соединить бедра; прижать руку к туловищу. Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед самбистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения технических действий.

### **Тактическая подготовка (23 часа)**

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий самбист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

#### Психологическая подготовка (18 часов)

Психологическая подготовка заключается в формировании морально – волевых качеств, необходимых личности спортсмена - целеустремленность, мотивация, адекватное восприятие побед и поражений, способность оценивания и регулирования предстартовых состояний, способность преодолевать физическое утомление. Способы подготовки – индивидуальные и групповые беседы, игры для преодоления физического напряжения.

#### Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Проведение самостоятельно с группой в присутствии тренера-преподавателя общеподготовительной части учебно-тренировочного занятия. Тренер-преподаватель предварительно накануне дает задание для подготовки обучающегося.

#### Контрольно-переводные испытания (8 часов)

Испытания ОФП и СФП проводятся вначале учебного года – сентябрь, в конце – июнь. По окончании учебного года необходимо выполнить нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдать теоретические тесты, предусмотренные по окончании этапа начального обучения.

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

| №<br>п/п                                  | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года<br>обучения |         |
|-------------------------------------------|------------|-------------------|------------------------------|---------|
|                                           |            |                   | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |            |                   |                              |         |
| 1.1.                                      | Бег 60 м   | с                 | не более                     |         |
|                                           |            |                   | 10,4                         | 10,9    |
| 1.2.                                      | Бег 1500 м | мин, с            | не более                     |         |

|                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                       |                  |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
|                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                       | 8,05             | 8,29 |
| 1.3.                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>18   | 9    |
| 1.4.                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                                                                                                                                    | не менее<br>+5   | +6   |
| 1.5.                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                                                                                                                                     | не более<br>8,7  | 9,1  |
| 1.6.                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                                                                                                                                    | не менее<br>160  | 145  |
| 1.7.                                                                                         | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>4    | -    |
| 1.8.                                                                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>-    | 11   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                               |                                                                                                                                       |                  |      |
| 2.1.                                                                                         | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)              | с                                                                                                                                     | не более<br>19,0 | 25,0 |
| 2.2.                                                                                         | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                                                                                                                                     | не более<br>25,0 | 28,0 |
| 2.3.                                                                                         | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                                                                                                                                     | не более<br>21,0 | 26,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                               |                                                                                                                                       |                  |      |
| 3.1.                                                                                         | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                  |      |

Тестирование основных знаний.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия  
(5 часов)

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса. Самомассаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани. Обеспечение питьевого режима

#### V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке (8 часов)

| Содержание подготовки                          | мес | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|------------------------------------------------|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| <b>Теория</b>                                  |     |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |    |     |
| ТБ и ПП в зале, на стадионе.                   | 1   |   |    |     |    |   |    |     |      | 1  |   |    |     |
| История развития самбо                         | 1   |   |    |     |    |   |    |     |      |    | 1 |    |     |
| ФК и С средство развития и укрепления здоровья | 1   |   |    |     | 1  |   |    |     |      |    |   |    |     |
| Гигиенические                                  | 1   |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |    | 1   |

|                                     |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| основы                              |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Закаливание                         | 1 | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Самоконтроль                        | 1 |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Правила самбо                       | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Режим дня и питание                 | 1 |   |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Оборудование и спортивный инвентарь |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

## VI. Система контроля.

Контрольно-переводные испытания отражены в содержании.  
Осуществляется педагогический контроль освоения технических навыков, тестирование теоретических знаний по окончании этапа начальной подготовки.

## VII. План воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                                                                                           | В течение года   |
| 1.3.  | Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.                             | - профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др.<br>- участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                              | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                                                            | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций). | В течение года   |
| 2.3.  | Закаливающие процедуры.                                                                   | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- знание способов закаливания и укрепления иммунитета).                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.                                                                                                                                                                 | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                       | В течение года |
| 3.3. | Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Участие в:<br>- месячник патриотического воспитания<br>- посещение музеев выставок родного края и т.д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора спортсменов; | В течение года |
| 5.   | <b>Правовое воспитание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|      | Теоретическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проведение бесед:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение      |

|    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дисциплина, форма одежды на занятиях.</li> <li>- Право на образование.</li> <li>- Право на свободу и защиту.</li> <li>- Право на собственное мнение, свободное выражение мысли.</li> <li>- Право на получение информации.</li> <li>- Право на защиту от насилия и жестокого обращения.</li> <li>- Право на медицинское обслуживание.</li> <li>- Право на отдых и досуг.</li> <li>- Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | года           |
| 6. | <b>Трудовое воспитание.</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|    | Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться). | Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов.</li> <li>- Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности.</li> <li>- Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года |
| 7. | <b>Валеологическое воспитание</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|    | Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).                               | Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра».</li> <li>«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».</li> <li>Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года |
| 8. | <b>Работа с родителями</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|    | Укрепление связи семьи и школы                                                                                                                                                                                   | Проведение родительских собраний в группах по темам: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.</li> <li>2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</li> <li>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</li> <li>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью</li> </ol> | В течение года |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе.<br>Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.<br>Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.<br>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей. |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **VIII. План инструкторской и судейской практики.**

На этапе запланировано разъяснение, объяснение правил проведения разминки и практика.

### **IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Беседы о ЗОЖ.<br>Здоровое питание.<br>Особенности питания спортсмена, занимающегося самбо<br>Беседа с презентацией «Ценности спорта» | в течение года   | Результат - знание примерного правильного рациона питания |

### **X. Дополнительные материалы.**

Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 15% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

1. Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку      штук 2
2. Доска информационная      штук 1
3. Игла для накачивания мячей      штук 5
4. Канат для перетягивания      штук 1
5. Ковер для самбо (11х11 м)      комплект 1
6. Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см      комплект 1
7. Мат гимнастический      штук 10
8. Мешок боксерский      штук 1
9. Мяч баскетбольный      штук 2
10. Мяч волейбольный      штук 2
11. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)      комплект 2
12. Мяч футбольный      штук 1
13. Насос универсальный (для накачивания мячей)      штук 1
14. Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)      штук 10
15. Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)      штук 2

16. Резиновый амортизатор        штук 2
17. Секундомер электронный        штук 1
18. Скакалка гимнастическая        штук 15
19. Скамейка гимнастическая        штук 1
20. Стенка гимнастическая (секция)        штук 5
21. Тренажер кистевой фрикционный        штук 1
22. Электронные весы до 150 кг        штук 1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п | Наименование спортивной экипировки    | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Пояса самбо (красного и синего цвета) | комплект          | 20                 |

**Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Е.М. Чумаков. 100 уроков борьбы самбо. 2008г.
2. М. Шабето. Боевое самбо. 2004г.
3. М.В. Грязев. И.П. Афонина. Основы подготовки самбистов. 2011г.
4. Ю.А. Серебрянский. Неизвестное самбо. 2016
5. Е.Я. Гаткин. САМБО для начинающих. 2001г.
6. В.И. Андрейчук. Самозащита. 2009г.
7. А.А. Харлампиев. Система самбо. Боевое искусство. 2010г.
8. А.Г. Жуков В.А. Тихонов. Энциклопедия боевого самбо. 2012г.
9. Ю. Шулика. Эффективная самозащита и система реального боя. 2006г.
10. В.Н. Полубинский. В.М. Сенько. Борьба самбо. 2011г.
11. П.А. Эйгминас. Самбо первые шаги. 2000г.
12. Е.Я. Гаткин. Всё о самбо. 2012г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера «Наука побеждать, профессия - тренер» ООО «Издательство Астрель», 2002.
14. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
15. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
16. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.
17. ([www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/)) Федерация самбо России.