

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного образования
«Региональный центр военно-патриотического воспитания
«Патриот»

Принята на заседании
педагогического совета
от 01 сентября 2025 г.
Протокол №21

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГОАУ ДО РЦ ВПВ
(А.Н. Долматов)
«01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЕВОЕ САМБО»
(модифицированная)**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы – 240 часов

Автор-составитель:
Журавлев Александр Иванович,
педагог дополнительного
образования
КОГОАУ ДО РЦ ВПВ

г. Киров, 2025 г.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	4
Планируемые результаты.....	5
Учебно-тематический план.....	6
Содержание программы.....	8

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарно-тематическое планирование.....	14
Методические обеспечение программы.....	21
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации.....	22
Список литературы.....	23

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Требования обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо.....	25
Приложение 2. Требования обеспечения безопасности при проведении занятий по другим видам спорта и подвижным играм.....	28

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовки по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12.10.2015 № 932), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта Кировской области «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Кировской областью или муниципальными образованиями Кировской области и осуществляющей спортивную подготовку» от 17 декабря 2015 г. № 3;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта самбо, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Правила вида спорта самбо.

2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по самбо на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 10 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки самбистов и предполагает решение следующих основных **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по самбо, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по самбо;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по самбо.

Актуальность. Самбо (от самозащита без оружия) – вид спортивного единоборства, которое является международным видом спортивной борьбы, включает в себя две дисциплины: спортивное самбо (борьба) и боевое самбо. В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

Новизна. Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Программа соответствует региональным социально-экономическим социокультурным потребностям: развитию мотивации молодежи допризывного возраста к защите Отечества и военной службе,

формированию у детей и подрастающего поколения активной жизненной позиции, высоких гражданских и нравственных качеств, любви к Родине, готовности к участию в общественно-полезной жизни общества и защите

Структура подготовки

1) Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Часов
1.	Общая физическая подготовка (включая другие виды спорта и подвижные игры)	60
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Технико-тактическая подготовка (избранный вид спорта)	120
4.	Психологическая подготовка	15
5.	Теоретическая подготовка	15
Количество часов неделю (тренировочная нагрузка)		6
Общее количество часов за год		240

Примерный план по теоретической и психологической подготовке

	<i>Теоретические занятия</i>	<i>15</i>
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
2.	История развития борьбы самбо	1
3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2
4.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания	2
5.	Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо	2
6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2
7.	Основы философии и психологии спортивных единоборств	2
8.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы законодательства об ответственности за правонарушения	2
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
	<i>Психологическая подготовка</i>	<i>15</i>
1.	Просмотр и анализ соревнований	9
2.	Установки перед соревнованиями	1
3.	Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств.	5

5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На *этап начальной подготовки (НП)* зачисляются лица 10 лет и старше выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. При поступлении в спортивную школу необходимо иметь заключение (медицинские документы) о состоянии здоровья ребенка и об отсутствии у поступающего противопоказаний для освоения программы (возможности занятий) борьбой самбо.

Зачисление, перевод спортсменов по годам обучения на *тренировочный этап (ТЭ)* (этап спортивной специализации), производится при условии выполнения нормативов для зачисления по общей и специальной физической подготовке, нормативов по технической подготовленности, результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется, как правило, из спортсменов 14 лет и старше, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта, при условии выполнения нормативов для зачисления по общей и специальной физической подготовке, нормативов по технической подготовленности, результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) могут быть зачислены лица 16 лет и старше, имеющие звание мастера спорта России.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в самбо.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства, постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

В группах начальной подготовки средства, вводимые в тренировку, постепенно обновляются и усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

5.1. Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).

Ходьба и бег (различными способами).

Прыжки (с места и с разбега).

Метания (различных снарядов из различных исходных положений).

Переползания (различными способами).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);

б) *упражнения для туловища* (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднятие ног и др.);

в) *упражнения для ног* (приседания, выпады, различные прыжки и др.);

г) *упражнения для рук, туловища и ног* (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);

д) *упражнения для формирования правильной осанки* (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);

е) *упражнения на расслабление* (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);

ж) *дыхательные упражнения* (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* (прыжки, бег со скакалкой и др.);

б) *с гимнастической палкой*: (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);

в) *упражнения с теннисным мячом* (броски и ловля, метание мяча и др.);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.);

е) *упражнения с гирями* (для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)) (поднимание, вращение гири, повороты и наклоны, приседания с гирей, жонглирование: и др.);

ж) *упражнения со стулом*: (поднимание, перемещение стула, наклоны, сидя на стуле и др.).

5.2. Упражнения для развития физических качеств и приобретения навыков из других видов спорта и подвижных игр, способствующие повышению профессионального мастерства в борьбе самбо.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке:* (упражнения на равновесие, наклоны, прыжки через скамейку, поднимание скамейки группой и переставление ее и др.);

б) *на гимнастической стенке:* (передвижение и лазанье, прыжки вверх с рейки на рейку, подтягивания на верхней рейке, махи ногой и др.);

в) *на кольцах и перекладине:* (подтягивание разным хватом, подъем силой; висы, раскачивание, соскоки и др.);

г) *на канате и шесте:* (лазанье, раскачивание, прыжки на дальность, завязывание на канате и др.);

д) *на бревне:* ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне:* опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) (прыжки и комбинации прыжков, сальто и др.).

Акробатические упражнения: прыжки (сальто), шпагаты, стойки (на руках, голове, лопатках), кувырки, перекаты и перевороты, вставание на ноги разгибом и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Гребля на народных лодках.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, регби, футбол (двусторонние игры, в том числе и по упрощенным правилам).

5.3. Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, комбинации прыжков).

Упражнения для укрепления мышц шеи (наклоны, повороты и

движения головы).

Упражнения на мосту (вставание на мост, забегания, передвижения на мосту, уходы с моста, сгибание и разгибание рук в положении на мосту и др.).

Упражнения в самостраховке (перекаты в группировке на спине, падение на спину, на бок, вперед, перекат на бок, кувырки).

Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, с манекеном, с резиновыми амортизаторами, с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра).

Упражнения с манекеном (поднимание, переноска, перетаскивание манекена, повороты, наклоны, приседания, имитация изучаемых приемов).

Упражнения с партнером (поднимание партнера из различных исходных положений, переноска, перевороты, круговые вращения партнера, приседания и наклоны с партнером, ходьба на руках с помощью партнера; сгибание и разгибание рук в разных исходных положениях и др.).

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. История развития борьбы самбо

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов.

Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные

элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Самоконтроль в процессе занятий спортом с целью предотвращения переутомляемости. Дневник самоконтроля.

Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Основные термины и понятия спортивной подготовки. Порядок организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе самбо. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств

Мотивы спортивной деятельности. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основные положения правил соревнований по самбо (Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.).

Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Спортивная одежда самбиста, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

6 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Часов	Дата
1.	Строевые упражнения, ходьба и бег, прыжки с места и разбега.	2	01.09
2.	Метание мяча, ходьба и бег, переползание.	2	03.09
3.	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища.	2	05.09
4.	Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	2	08.09
5.	Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, дыхательные упражнения.	2	10.09
6.	Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, с гантелями.	2	12.09
7.	Упражнения на гимнастической стенке.	2	15.09
8.	Упражнения на кольцах, перекладине, на канате.	2	17.09
9.	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	2	19.09
10.	Подвижные игры и эстафеты.	2	22.09
11.	Спортивные игры (регби, футбол).	2	24.09
12.	Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи.	2	26.09
13.	Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке.	2	29.09
14.	Упражнения имитационные.	2	01.10
15.	Упражнения с партнером. Самостраховка.	2	03.10
16.	Стойки борца: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.	2	06.10
17.	Стойки: низкая, средняя, высокая.	2	08.10
18.	Партер: высокий, низкий, положение на животе.	2	10.10
19.	Партер: положение на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	2	13.10
20.	Положение в начале и в конце схватки, формы приветствия.	2	15.10
21.	Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2	17.10
22.	Элементы маневрирования в стойке.	2	20.10
23.	Элементы маневрирования в партере.	2	22.10

24.	Выведение из равновесия: вперед, назад, влево, вправо.	2	24.10
25.	Выведение из равновесия: вперед, назад, влево, вправо.	2	27.10
26.	Спортивные и подвижные игры	2	29.10
27.	Падение: на бок на спину, на живот, кувырком.	2	31.10
28.	Изучение броска, задняя подножка, удержание сбоку.	2	03.11
29.	Повторение падений, броска, задняя подножка.	2	05.11
30.	Круговая тренировка по ОФП.	2	07.11
31.	Изучение броска задняя подножка с колена.	2	10.11
32.	Изучение удержания сбоку без захвата шеи.	2	12.11
33.	Подвижные игры, игра в регби.	2	14.11
34.	Повторение изученных бросков и удержаний.	2	17.11
35.	Борьба лежа: переворачивания с захватом двух рук сбоку.	2	19.11
36.	Схватки на закрепление приемов в борьбе лежа.	2	21.11
37.	Силовые упражнения с гантелями и жгутами.	2	24.11
38.	Схватки в борьбе стоя на закрепление бросков и подножки.	2	26.11
39.	«Челночный бег» 3x10 м.	2	28.11
40.	Подтягивание на высокой перекладине из виса.	2	01.12
41.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	2	03.12
42.	Отжимание в упоре лежа	2	05.12
43.	Упор углом на брусьях	2	08.12
44.	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами	2	10.12
45.	Прыжок в длину с места	2	12.12
46.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места	2	15.12
47.	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	2	17.12
48.	Упражнения с отягощением весом собственного тела	2	19.12
49.	Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.	2	22.12

50.	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.	2	24.12
51.	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	2	26.12
52.	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	2	29.12
53.	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.	2	31.12
54.	Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.	2	09.01
55.	Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.	2	12.01
56.	Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	2	14.01
57.	Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление	2	16.01
58.	Упражнения в положении на «борцовском мосту».	2	19.01
59.	Упражнения на гимнастической стенке. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»).	2	21.01
60.	Лазание с помощью ног; без помощи ног.	2	23.01
61.	Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	2	26.01
62.	Прыжки в стороны, вниз.	2	28.01
63.	Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке.	2	30.01

64.	Поднимание ног до касания рейки над головой.	2	02.02
65.	Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться.	2	04.02
66.	Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в исходное положение.	2	06.02
67.	Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.	2	09.02
68.	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.	2	11.02
69.	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.	2	13.02
70.	Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.	2	16.02
71.	Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).	2	18.02
72.	Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад).	2	20.02
73.	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.	2	25.02

74.	Перешагивание через палку, захваченную за концы.	2	27.02
75.	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);	2	02.03
76.	Бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.	2	04.03
77.	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.	2	06.03
78.	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. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	2	09.03
79.	Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).	2	11.03
80.	Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.	2	13.03
81.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте.	2	16.03
82.	Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.	2	18.03
83.	Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	2	20.03

84.	Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром.	2	23.03
85.	Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами.	2	25.03
86.	Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны.	2	27.03
87.	Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.	2	30.03
88.	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2	01.04
89.	Общеподготовительные упражнения с поясом	2	03.04
90.	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза.	2	06.04
91.	Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	2	08.04.
92.	Прыжки с отведением голени назад.	2	10.04
93.	Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно.	2	13.04
94.	Прыжки на одной ноге.	2	15.04
95.	Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне).	2	17.04
96.	Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости.	2	20.04
97.	Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом.	2	22.04
98.	Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.	2	24.04
99.	Прыжки со скрестным вращением скакалки.	2	27.04
100.	Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну.	2	29.04

101.	Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.	2	04.05
102.	Бег с прыжками через скакалку,	2	06.05
103.	Упражнения с партнером и в группе.	2	08.05
104.	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	2	11.05
105.	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.	2	13.05
106.	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.	2	15.05
107.	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.	2	18.05
108.	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.	2	20.05
109.	Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	2	22.05
110.	Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.	2	25.05
111.	Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;	2	27.05
112.	Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке;	2	29.05
113.	Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо.	2	01.06
114.	Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.	2	03.06
115.	Выведение из равновесия Захватом ног	2	05.06

116.	сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.	2	08.06
117.	Подножки	2	10.06
118.	Подсечки	2	12.06
119.	Зацепы	2	15.06
120.	Подхваты	2	17.06

ИТОГО: 240 часов.

7 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные задачи:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники самбо и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в самбо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

8 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Методика контроля:

На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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

2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.

4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.

5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

9. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. «Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца» Москва «Физическая культура» 2009 г.- 240с.

10. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

- Всероссийский реестр видов спорта.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских

2. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/>

3. <http://www.nsportal.ru/>

4. <http://www.edu.ru/>

5. <http://www.encyclopedia.ru/>

6. <http://www.bibliofond.ru/>

7. <http://www.consultant.ru>

8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

9. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

10. Приказ Минспорта РФ № 932 от 12.10.2015 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта самбо»

ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях, кроме общих правил, обучающиеся должны выполнять следующие специфические требования:

на занятиях в борцовском зале (на ковре)

- подготовиться к занятию и надеть не стесняющую движений спортивную одежду, снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты, цепочки, тесьму, висячие сережки и т.д.) и убрать с одежды и из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (значки, булавки и т.д.);
- получить разрешение тренера-преподавателя (тренера) на вход в борцовский зал (после перенесенной болезни или получения травмы представить тренеру справку от врача);
- соблюдать дисциплину, точно выполнять команды тренера, поддерживать установленные интервалы и дистанции, а также направления в выполнении приёмов и бросков (от середины ковра к краю), соблюдать последовательность выполнения приёмов, не допускать выполнения упражнений не по заданию тренера, без необходимой страховки, с неисправным инвентарем или с неподготовленным партнером, не допускать проведение запрещенных приемов и действий;
- знать требования безопасности, знать и умело применять приёмы страховки и само страховки, кувырки через голову, плечо и назад для выхода из опасного положения при неудачном выполнении приемов и упражнений, при падениях ладони рук разворачивать внутрь;
- выполнять указания тренера-преподавателя, не проявлять поспешность при выполнении технических приёмов и действий, быть внимательным и сосредоточенным;
- на ковре располагаться так, как указывает тренер-преподаватель; выполнять приемы на площади ковра, отведенной для занятий данной пары и с учетом того, чтобы падающие не сталкивались, не падали за ковром на пол, на твердые предметы; после падения быстро вставать в стойку; при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его; все приемы, броски выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;

- если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме или болезненным ощущениям, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;

- если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, обратиться к тренеру-преподавателю и сменить партнера;

- сложные упражнения (выполняемые в первый раз) выполнять при наличии страхующего или под наблюдением тренера-преподавателя;

- при выполнении приемов и упражнений другими занимающимися стоять на безопасном расстоянии, не разговаривать и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;

- при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но, в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, сопровождать движение выполняющего, держа руки в готовности;

- покидать место проведения занятия (борцовский зал), поставив об этом в известность тренера (руководителя занятия);

на соревнованиях по самбо:

- перед началом соревнований получить разрешение тренера-преподавателя на участие в соревнованиях, пройти медицинский осмотр, при необходимости провести стонку веса в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, пройти взвешивание и жеребьевку;

- подготовиться к соревнованию и надеть не стесняющую движений спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, а также подготовить специальную одежду.

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других участников соревнований (часы, браслеты, цепочки, тесьму, висячие сережки и т.д.), убрать с одежды и из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (значки, булавки и т.д.);

- выполнить гигиенические требования (коротко подстричь ногти, помыться в душе, побриться и т.д.).

- точно выполнять команды и распоряжения тренера-преподавателя (представителя команды), соблюдать распорядок и программу соревнований, требования организаторов соревнований, своевременно выходить на ковер после вызова;

- соблюдать дисциплину, правила поведения, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия, корректно и с

уважением относиться к другим участникам соревнований и соперникам, судьям, зрителям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;

- начинать и заканчивать борьбу только после команды (сигнала) арбитра;

- строго придерживаться правил соревнований, выполнять команды (сигналы) и указания арбитра, не применять запрещённые приёмы;

- знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении приемов;

- если соперник находится в таком положении, когда дальнейшее проведение приема может привести к травме, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению соперника из данного положения;

- во время отдыха между схватками занять место на безопасном расстоянии от соревнующихся на ковре и не выполнять каких-либо действий, которые могут помешать участникам схватки или отвлечь их;

- незамедлительно представлять в главную судейскую коллегия (лично или через представителя команды) справку от врача с указанием причины, по которой участник не может продолжать участие в соревнованиях;

- обращаться в судейскую коллегия только через представителя или капитана своей команды;

- покидать место проведения соревнований (борцовский зал), поставив об этом в известность тренера (представителя команды);

- при обнаружении неисправности в спортивном инвентаре, оборудовании и форме или их повреждении сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру-преподавателю (представителю команды). Борьбу продолжать только после устранения неисправностей;

- при появлении во время соревнований боли, покраснении кожи или потертостей и других повреждений, а также при плохом самочувствии сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру-преподавателю (представителю команды) и обратиться к медицинскому работнику;

- при получении каким-либо участником соревнований травмы содействовать тренеру-преподавателю (представителю команды) в транспортировке его к медицинскому работнику.

ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

(при использовании упражнений из других видов спорта)

При проведении тренировочных занятий по другим видам спорта (с использованием упражнений из других видов спорта) и при проведении подвижных игр обучающиеся должны учитывать особенности этих видов и соблюдать специфические требования обеспечения безопасности:

на занятиях в тренажерном зале и на спортивном городке:

- соблюдать дисциплину и установленную спортивную форму одежды, не мешать другим, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющим или отвлечь их;

- точно выполнять команды и распоряжения тренера-преподавателя (тренера), не допускать выполнения технических действий и упражнений не по заданию тренера, без страховки, на неисправном или неподготовленном (непрочно установленном, ненадежно закрепленном) тренажере, строго исполнять правила использования спортивных тренажеров и инвентаря, учитывая их конструктивные особенности и их предназначение; упражнения с отягощениями выполнять, начиная с небольшого веса, постепенно увеличивая нагрузку;

- при выполнении упражнений другими занимающимися стоять на безопасном расстоянии от спортивного тренажера, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;

- при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, а также знать и уметь применять наиболее удобный и правильный способ захвата при страховке, сопровождать движение выполняющего, передвигаясь и держа руки в готовности, наблюдать за правильностью и прочностью хвата за снаряд выполняющим;

- знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении упражнений или срывов со снаряда (перекаты через спину, амортизирующие опоры ногами или руками – при падении вперёд);

- немедленно докладывать тренеру о замеченных неисправностях и ухудшении технического состояния снарядов, растяжек, карабинов,

стопорных устройств;

на занятиях при проведении кроссов и ускоренного передвижения на местности, проведении спортивных и подвижных игр:

- соблюдать дисциплину, точно выполнять команды и распоряжения тренера-преподавателя, соблюдать установленные дистанции и направления движения при беге;

- во время бега двигаться так, чтобы не мешать другим, обгонять других занимающихся справа, при этом не толкать их, не наваливаться туловищем и не пересекать пути; занимающийся, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение;

- в холодное время вести взаимное наблюдение, при появлении признаков обморожения, в том числе и у других занимающихся, или при потере чувствительности пальцев немедленно доложить тренеру-преподавателю и принять все меры по согреванию повреждённых частей; оказывать помощь уставшим товарищам;

- во время двухсторонних игр соблюдать дисциплину, строго соблюдать правила соревнований, не применять запрещённые приёмы, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия с уважением относиться к другим занимающимся и соперникам.

По общей физической подготовке:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение (сдача) контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.