

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ Ю.Е. ЛЯПКИНА»  
(МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА  
на заседании педагогического совета  
« 04 » 05 2023 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»  
А.А. Бахтин  
Пр. от « 05 » 05 2023 года № 243



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Срок реализации: без ограничений.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть учебной программы	5
2. Методическая часть	6
2.1. План годового цикла подготовки	6
3. Программный материал для практических занятий	8
3.1. Физическая подготовка	8
3.2. Общеобразовательные упражнения	8
3.3. Техническая подготовка	10
3.4. Теоретическая подготовка	10
4. Программный материал для практических занятий	11
4.1. Специальная физическая подготовка	11
4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка	13
4.3. Восстановительные средства и мероприятия	14
5. Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности	15
5.1. Результат реализации	16
6. Перечень информационного обеспечения	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо (акроним — самозащита без оружия) — советский, а с 1966 года — международный вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в 1920—1930 годах на основе борьбы, дзюдо, джиу-джитсу под руководством Ивана Солоневича, Василия Ощепкова, Виктора Спиридонова и Анатолия Харлампиева.

После признания самбо ФИЛА в 1966 году и включения его с 1973 года в программу чемпионата мира по борьбе наравне с классической и вольной борьбой (с 1977 в программу Панамериканского чемпионата по борьбе, с 1983 в программу Панамериканских игр), на волне беспрецедентной международной популярности в середине 1970-х годов самбо стремительно приближалось ко включению его на правах олимпийского вида спорта в программу летних Олимпийских игр с 1980 года. Однако в результате политических затруднений, вызванных бойкотом Олимпиады-80, самбо было понижено в международном олимпийском статусе до демонстрационного спорта, а затем и статус демонстрационного спорта был аннулирован МОК.

20 июля 2021 года Международный олимпийский комитет (МОК) впервые признал самбо олимпийским видом спорта. Такое решение приняли на сессии МОК в Токио (Япония) накануне Олимпийских игр-2020.

Самбо подразделяется на два главных направления: спортивное и боевое. Если в первом случае основной задачей является демонстрация бросковой техники или техники болевых приёмов, то в боевом самбо первоочередной является способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению. Частично в связи с этим боевой раздел самбо с 1947 года до 1991 года был доступен лишь для силовых структур. По арсеналу используемых приёмов из всех существующих сегодня спортивных боевых искусств боевое самбо наиболее близко напоминает ММА.

Боевое самбо на основе дзюдо, джиу-джитсу и приёмов самообороны, штыкового боя, фехтования, использовавшихся в силовых структурах царской России, а также спортивное самбо как массовый вид спорта, в том числе, для подготовки к овладению приёмами боевого самбо, создавалось и для нужд РККА, и сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск (в рамках курса специальной физической подготовки, сокр. «спецфиз»). В боевое самбо были включены также приёмы спортивного самбо. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Спортивное и боевое самбо были чётко разделены в 1947 году в процессе развития самбо под руководством А. А. Харлампиева. См. Борьба (Новое время).

Самбо — единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо подразумевает, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: японских дзюдо, джиу-джитсу, сумо, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, грузинской (чидаоба), армянской (кох), таджикской гуштингири, тюркской борьбы куреш, карачаевской борьбы, азербайджанской (гюлеш, в неё включены и приёмы персидской борьбы), казахской (казакша курес), киргизской борьбы курёш, узбекской (ўзбекча кураш), татарской (көрәш), башкирской (башкортса көрәш), бурятской борьбы (бухэ барилдаан); молдавской

(трынта), греко-римской борьбы (финско-французской), швейцарской борьбы, как называли тогда русскую борьбу в русских цирках, кулачного боя, «группового бокса» и борьбы русских, савата, бокса и других видов единоборств, а также элементы фехтования, штыкового и рукопашного боя.

30 ноября 2018 года на заседании Исполнительного совета Международного олимпийского комитета, состоявшегося в Токио, Международная федерация самбо (FIAS) получила признание в соответствии с правилом 25 Олимпийской хартии. 20 июля 2021 года Международная федерация самбо (FIAS) получила полноценное признание Международного олимпийского комитета (МОК).

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта и разработана данная дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта (далее-Программа).

Программа составляет основу для учебно- тренировочной и методической работы в Учреждении. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники по виду спорта;
- приобретение навыков контроля состояния и физической работоспособности.

Основные показатели работы спортивных школ– стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физкультурно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-ого года до нескольких лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На оздоровительном этапе решаются следующие задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре, спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- освоение и совершенствование жизненно важных качеств двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики самбо;

Критериями успешного прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей и их регулярная посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по самбо;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### Режимы учебно- тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебно-тренировочных часов в неделю	Количество занятий в неделю
СО	1-3	4	10	30	3	3

Увеличение интенсивности в спортивно-оздоровительных группах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении занятий в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах является:

- стабильность обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебно-тренировочного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средств, методов подготовки и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего спортивно-оздоровительного этапа.

Продолжительность годичной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе- 42 недели занятий в рамках учреждения.

На комплектование спортивно-оздоровительных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября. Доукомплектование групп производится на протяжении всего сезона.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные занятия;

теоретические занятия;

участия в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки своих возможностей.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 1-3 года. Занятия проходят в спортивно - оздоровительных группах (СОГ). У детей в возрасте от 4 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей от 4 лет свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Подводить спортсменов к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

### 2.1. ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 4 лет, имея любой уровень спортивной подготовленности, поэтому распределение нагрузки в годичном цикле целесообразно проводить по месячному и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также, гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большого количества юных самбистов и формирование у них интереса к занятиям самбо, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики самбо, подготовка наиболее одаренных в них к переходу на следующий этап подготовки.

План распределения программного материала в годичном цикле для физкультурно-оздоровительных групп.

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общефизическая подготовка	83	10	9	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0
Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
Техническая подготовка	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Всего	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	0

### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка самбистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

#### 3.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Строевые упражнения.*

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

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

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 с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или



перекачивание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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 виси. 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. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. 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.

*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 коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

*Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).*

Обще-подготовительные упражнения для ОФП. 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; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая 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).*

Обще-подготовительные 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 голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

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.

*Упражнения с партнером и в группе.*

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 в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения спортсменов акробатическим прыжкам.

### **3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся

#### ***Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.***

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

#### ***Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.***

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

#### ***Специально-подготовительные упражнения с поясом.***

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

#### ***Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа***

*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.

*Для ухода от удержаний.*

Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

### **3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, рассказов, объяснений и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и

основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

**ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ.** Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по виду спорта. Достижения юных спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА.** Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по виду спорта. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

**ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ.** Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в Самбо. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий по виду спорта. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

**ТЕМА 5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ САМБО.** Пути построения сложных технико-тактических действий в виде спорта. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп.

**ТЕМА 6. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.** Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

**ТЕМА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.** Нормативы физической подготовленности спортсмена на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью спортсмена. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности спортсмена.

**ТЕМА 8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.** Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

**ТЕМА 9. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.** Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

#### **4. Программный материал для практических занятий.**

##### **4.1. Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными

игровыми действиями. В первую часть урока рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

### **Упражнения для развития силы.**

Развивать силу рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На спортивно-оздоровительном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 - 1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

**Быстрота** - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч и т. д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей обучающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к

скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого учебно-тренировочного занятия.

**Выносливость** - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

**Ловкость** - это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро обучающийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности его выполнения. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7-10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

**Гибкость**, или подвижность, - это способность к движениям с большой амплитудой, она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

#### **4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсменами, беседы о жизни нашей страны и международном положении; работа в спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

На первом этапе работы с группой обучающихся стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого обучающегося в сопереживании успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход группы на следующий этап подготовки. Большая роль при этом отводится спортивным традициям, ритуалам и церемониям. В спортивном зале на видном месте следует разместить регулярно обновляемую информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и обучающихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и поездке в спортивно-оздоровительный лагерь. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

#### Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

### **4.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторные игры), которые ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со

спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа подготовки.

Для этапа подготовки в спортивно-оздоровительных группах обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

## **5. ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Объективность информации о состоянии самбистов в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносит соответствующие корректировки в процесс подготовки. Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить учебно-тренировочные занятия. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

**Этапный контроль**, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа, предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводят в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- астрометрические обследования;
- анализ индивидуальных и групповых действий.

**Текущий контроль**, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий. В его программу входят оценки объёма учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

**Оперативный контроль**, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В практике детского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять инструкторскому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

К показателям объёма следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике показателей технико-тактической и физической подготовленности.

## **5.1. РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- вовлечение в систему регулярных занятий для дальнейших занятий.



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Борьба самбо: Справочник/автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985г.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца - самбиста: Методические рекомендации/Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М.Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986г.
3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. организация и судейство соревнований по борьбе самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1983г.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999г.
5. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995г.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова, - Изд. 5-е, испр. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002г.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорта, 1976г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996г.

- 1. Борода Сергей Григорьевич/втор - составитель Е.М. Рыжков - М.: Физкультура и спорт, 1985г.
- 2. Индивидуальное планирование тренировок борца - кандидат Методические рекомендации по составлению С. Ф. Новиков и Е.М. Рыжков. - М.: Комитет по ФК и Спорт СССР, 1986г.
- 3. Новос С.Ф., Ишмухаметьев Н.И. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 4. Международные правила по борьбе самбо. Календарь. Рабочий класс, 1989г.
- 5. Харвамулис А.А. Система самбо. Борьба кистей. - М.: Советский спорт, 1992г.
- 6. Рыжков Е.М. Словарь терминов САМБО. Под редакцией С.Б. Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 1992г.
- 7. Рыжков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976г.
- 8. Рыжков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РПАФК, 1980г.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 17 ( *ещиуринки* ) листов

Должность

Директор МАУ ДО «СПОРТ им. Ю.Е. Липкина»

Подпись \_\_\_\_\_ / Вахрин А.А. /

