

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 Ю.С. Киреева

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 31  
имени Г.В. Ластовицкого  
Л.Ш. Шалагина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «09» 09 2022г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Самбо»

Уровень образования (класс) основного общего образование (1–5 класс)  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов: 136

Учитель: *Колос Раушания Каибулловна*

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Самбо» под общей редакцией Каганова В.Ш.– заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Табаков С.Е. кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФСОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

## **Пояснительная записка**

**Направленность**—физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Актуальность программы «Самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем и срок реализации программы** – 4 года, 136 час.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в

целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. Самбо—составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, герои нации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания. Что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Цель программы: обеспечение отбора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у занимающихся, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой, посредством организованных занятий самбо.

## **Задачи программы:**

### *Обучающие:*

- Научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- Обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- Ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции, средствами вида спорта «Самбо».

## 1. Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и не предвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена–самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

**Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:**

Планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки,

Составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности отдыха;

- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а так же методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и не вербальному общению (жесты, движения);

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и в заимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны–России;

- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене

- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

*Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- Теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные–при изучение теоретического материала;
- индивидуально-групповые–при проведение практических занятий;
- индивидуальные–для более подготовленных обучающихся.

### Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b><i>Теоретические занятия</i></b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России. Основы техники и элементы Самбо.	1	1	
3	Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	1	1	
4	Спортивная борьба. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	1	1	
	<b><i>Итого</i></b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>			
1	Строевые упражнения	2	-	2
2	Передвижения	2	-	2
3	Общеразвивающие упражнения	2	-	2
4	Бег (по прямой, на короткие и длинные дистанции)	2	-	2
5	Прыжки (через скамейку, через планку)	2	-	2
6	Лазание, перелазание	2	-	2
7	Упражнения с партнером	2	-	2
8	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2

12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2
14	Упражнения с манекеном	2	-	2
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2
16	Акробатика	2	-	2
17	Перекуты	2	-	2
18	Прыжки	2	-	2
19	Кувырки	2	-	2
20	Перевороты	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
1	Страховки	3	-	3
2	Самостраховки	3	-	3
3	Падения	3	-	3
4	Страховки партнера	3	-	3
5	Падение с опорой на руки	3	-	3
6	Падение с опорой на ноги	3	-	3
7	Падение с приземлением на колени	3	-	3
8	Падение с приземлением на голову	3	-	3
9	Падение с приземлением на туловище	3	-	3
10	Падение на спину	3	-	3
11	Падение на живот	4	-	4
12	Защита от падения партнера сверху	4	-	4
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	4	-	4
14	Упражнения для выведения из равновесия	4	-	4
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	4	-	4
16	Упражнения для подножек	3	-	3
17	Упражнения для подсечки	3	-	3
18	Упражнения для зацепов	3	-	3
19	Упражнения для удержаний	3	-	3
20	Упражнения для ухода из удержаний	3	-	3
21	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	-	2
22	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2
23	Упражнения для ухода от удержания поперек	2	-	2
24	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>73</b>	-	<b>73</b>
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
1	Переворачивание партнера	2		2
2	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2		2
3	Комбинирование переворачивания с удержанием	2		2
4	Удержание сбоку захватом шеи и руки	2		2

5	Удержание со стороны ног обхватом туловища	2		2
6	Удержание поперек захватом руки	2		2
7	Удержание поперек	2		2
8	Удержание верхом	2		2
9	Уходы от удержания верхом	2		2
	<i><b>Итого</b></i>	<b>18</b>		<b>18</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>	<b>5</b>	<b>131</b>

## 2. Содержание программы

### 2.1 Теоретическая подготовка

История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях по Самбо. Соблюдение формы одежды. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и пере утомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена

мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба–старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо ее лучшие представители — В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. Основы техники и элементы Самбо. Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных

средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды,

применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## 2.2. Практическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых и упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага набег, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полу приседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц руки плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

### 2.3 Специально – подготовительные упражнения

#### Акробатика

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и в ведение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

-передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);

-из упора лёжа – за бегание по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1;2-2;1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т.д.);

-из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-браз);

-передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);

-передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);

-за бегание на "мосту" вправо-влево;

-перевороты через "мост";

-ходьба в стойке на руках (вначале – пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки – вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта – движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т.д.).

Перевороты с фазой полёта – прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто – движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Без условным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение

неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в под бородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёди назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд -назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд –назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Подвижные игры: Подвижные игры–это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту,

ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни вокруг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

#### Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх – состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

#### Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь – упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот – упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

#### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

#### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты - блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди – сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры – задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит занимающихся понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, из вне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу вне выгодных для него положений.

Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры – задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение занимающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отвод и мое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15с.

Игры с выведением соперника из равновесия.

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (тоже вперед, назад); кувырок - полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги.

Приземление на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (тоже на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (тоже на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

### Падение с приземлением на колени

Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; тоже с захватом голени сзади (за стопы).

### Падение с приземлением на ягодицы:

Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа –прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (тоже из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, тоже с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто в перед с разбега с приземлением на ягодицы.

### Падение с приземлением на голову.

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине –встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на захват с последующим вставанием; тоже из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на

спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); тоже после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед -назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище.

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

Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; тоже после полета -кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (тоже упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рука в куртки), выпрыгнуть вперед -вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях –руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, тоже из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, тоже из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (тоже захватом туловища сзади)- падение на бок в месте с партнером.

Падение на спину.

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (тоже из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки). Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); тоже с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), тоже с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот.

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (тоже сбоку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (тоже из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) – переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади – падении вперед на живот без опоры на руки; тоже, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; тоже, но сталкивая партнера на ковер; тоже, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении

на коленях и руках – партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, тоже перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально – подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру – толчком рук и в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (тоже рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (тоже захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Наклоны вперед партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей-захват руки и ноги).

Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком в плотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов.

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи ,изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; тоже ,обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (тоже с партнером).

Упражнения для подхватов.

Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (тоже с поворотом кругом из положения стоя к стене и лицом).

Упражнения для бросков через голову.

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, тоже перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с

захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину.

Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы.

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами, подставлением, суклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы и приёмы борьбы.

Партер

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1.Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

2.Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

3.Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

4.Прогибом (захватом шеи и плеча с боку, захватом на рычаг).

Стойка

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

- 1.Бросок подворотом захватом за руку;
- 2.Бросок наклоном с различными захватами;
- 3.Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- 4.Перевод в партер рывком, нырком;
- 5.Сваливание скручиванием;
- 6.Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Тренировочные задания.

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

Учитель физкультуры:

Колос Р.К.