


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим Советом школы
Протокол №1 от 27.08.20

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №134»
 А.М. Бухарметова
Приказ № 284/4 от 27.08.20



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивная борьба в школе»**

Возраст обучающихся: 4-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Мустафин С.М.

Барнаул
2020

Содержание.

1.1.	Пояснительная записка	
	Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	
1.2.	Методика и технология организации и проведения учебно-воспитательной работы..	
2.	Основные средства тренировки.....	
3.	Примерный годовой учебно-тематический план занятий группы этапа начальной подготовки первого года обучения	
2.1	План–график распределения учебных часов	
2.2.	Программа (НП).....	
2.3.	Техника борьбы самбо.....	
2.3.1.	Приёмы борьбы лёжа.....	
2.3.2.	Приёмы борьбы стоя.....	
2.3.3.	Приёмы самообороны.....	
2.4.	Контрольные нормативы для группы этапа начальной подготовки первого года обучения.....	
	Литература.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

БОРЬБА САМБО – один из популярнейших среди молодёжи видов единоборства, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, содержащий разрешённые правилами соревнований броски партнёра и приёмы в борьбе лёжа.

Учебная программа по самбо предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) – 1 год, этап начальной спортивной специализации (НСС) – 2-й год обучения, этап углублённой спортивной специализации (УСС) – 3-й год обучения, этап углубленной тренировки (УТ) – 4-й год обучения и далее.

В настоящей программе учтены рекомендации постановления Правительства Москвы от 26.06.01 № 561-ПП, согласно которому самбо относится к III группе видов спорта и возраст начала занятий определён в 10 лет.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы самбо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно–тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной спортивной специализации (до 2 лет занятий); этап углублённой спортивной специализации (2-й и 3-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (НСС) – 2-й год обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- нравственное воспитание юных спортсменов;
- уточнение спортивной специализации.

Этап углублённой спортивной специализации (УСС) – 3-й год обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки (УТ) – 4-й год обучения и далее – предназначен для спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе УТ:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями. При проведении бесед с детьми целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, другими наглядными пособиями в виде слайдов или видеоматериалов.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на **учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные**. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалифицированные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятий борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения России, все занимающиеся борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев.

Программа составлена на основе типовой программы по борьбе самбо для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986 г.

1.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки (НП)				
1-й год обучения	4	10	3	Выполнение нормативов ОФП
Учебно-тренировочный этап Этап начальной спортивной специализации (НСС) – 2-й год обучения				
2-й год обучения	-	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Этап углублённой спортивной специализации (УСС) – 3-й год обучения				
3-й год обучения	-	14	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Этап углублённой тренировки (УТ) – 4-й год обучения и далее				
4 год обучения и далее.	-	10	6	Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов.

1.2. Методика и технология организации и проведения учебно-воспитательной работы.

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема; отработка в учебной схватке с ограничением и регулированием сопротивления, с проведением соперником контрприемов; отработка в тренировочной схватке с партнером меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательных схватках с равным соперником, с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным. При изучении техники борьбы в партере последовательно решаются следующие задачи: разучивание приема без сопротивления; отработка в учебно - тренировочной схватке с более легким или более слабым противником; отработка в тренировочной схватке с равным партнером; отработка в соревновательной схватке; отработка в тренировочной схватке с более сильным партнером.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства юных борцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, езду на велосипеде, плавание, игры на свежем воздухе.

Задача тренера состоит в том, чтобы научить учащихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля. Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации юных спортсменов.

Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

На занятиях юные борцы наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, учиться формировать характер, приобретать организационные, инструкторские и судейские навыки, необходимые для организации соревнований по ОФП и борьбе и их судейства.

У юных спортсменов необходимо воспитывать трудолюбие, бережное отношение к общественной собственности, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим и товарищам.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.

Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями юных спортсменов, контроль за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом.

Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещения выставок, музеев, театров. Большое воспитательное значение имеет участие в различных соревнованиях по борьбе.

1.3. Основные средства тренировки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной) и в различных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение рук вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед -назад, с поворотом головы.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, и т.п., повороты, перетаскивания через себя, перекаты в сторону, приседания, наклоны.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выгаликивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

2. Примерный годовой учебно-тематический план занятий группы этапа начальной подготовки (НП) первого года обучения (4-11 лет) на 2 часа в неделю.

Таблица 2.

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	2	2	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	2	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	2	
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	1	1	-
8.	Зачет.	1	1	-
9.	Общая физическая подготовка.	30	-	30
10.	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
11.	Участие в соревнованиях.	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>		
12.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	3	-	3
Всего часов:		56	13	43

2.2. ПРОГРАММА (НП).

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители - И.Поддубный, И.Заикин, Н.Вахтуров, И.Шемякин, Г.Гаккеншмидт и др.

10

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских бойцов на международной арене.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца:

рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Понятие о волевых качествах спортсмена.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Форма участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывшкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

2.3. Техника борьбы самбо.

2.3.1. Приёмы борьбы лёжа.

Удержания. Сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

Поперёк. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Со стороны головы. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы. Способ: прижаться грудью к его груди, взяв захват двумя руками за пояс или обхватить противника за туловище.

Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост.

Удержание со стороны ног. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его ног. Способ: захватив за куртку у шеи или обхватив его шею прижаться грудью к его груди. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Перевороты. Захватом руки сбоку. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: атакующий захватив дальнюю руку как можно выше и, приподнимая её чуть вверх, тянет к себе. После рывка руками нужно толкнуть соперника плечами вперед. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание сбоку или удержание со стороны головы.

Захватом руки и ноги. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: захватить ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая

их вверх, потянуть соперника к себе и одновременно толкнуть его плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание поперёк.

Рычагом. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку (справа). Способ: положив правую руку ему на шею, левую подведя под его правую руку, положить себе на правое запястье. Поднимая левую руку вверх, правой рукой пригибая голову соперника к коврику перевернуть его на спину.

Верхом. Ситуация: атакуемый стоит на четвереньках или лежит на животе; атакующий сидит верхом, крепко сжав соперника ногами и взяв захват руками за его куртку у шеи. Способ: перевернуться на спину, увлекая за собой соперника. Очутившись на спине, перейти на болевой приём рычаг локтя или, продолжая движение дальше, отпустить туловище соперника и перейти на удержание сбоку или верхом.

Болевые приёмы на руки. *Рычаг локтя через бедро.* Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: атакующему взять соперника левой рукой за правое запястье и положить его локоть себе на бедро. Продолжая держать соперника в положении удержания, плавно разгибать его руку до тех пор, пока он не подаст сигнал сдачи.

Узел ногой. Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: освободить руку противника

и подвести её под свою правую ногу. Удерживая захват правой рукой за шею соперника медленно отвести правую ногу вниз до сигнала сдачи.

Рычаг локтя через предплечье. Ситуация: после проведения удержания поперёк. Способ: атакующему правую руку положить на запястье выпрямленной в локте разноимённой руки противника. Подвести левое предплечье под локоть захваченной руки соперника и наложить на своё правое предплечье. Ложась на живот и придерживая противника грудью на спине, провести рычаг локтя перегибанием.

Узел поперёк. Ситуация: после проведения удержания поперёк, противник, избегая предыдущего болевого приёма, согнул руку, направив её кулаком к голове. Способ: захватите левой рукой запястье одноимённой руки соперника. Правую руку подведите под разноимённое плечо противника и наложите на запястье своей левой руки. Прижмите грудью соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните её вокруг оси, проходящей через плечо захваченной руки, приподнимая локоть атакующей руки вверх и опуская запястье вниз.

Захватом руки между ног. Ситуации: 1) противник стоит в партере, 2) лежит на спине, 3) на животе. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху; упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Болевые приёмы на ноги. *Ущемление ахиллова сухожилия:* Ситуация: 1) противник лежит спиной на коврике, атакующий нападает со стороны ног, лёжа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бёдрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите приём до сигнала сдачи. Ситуация: 2) противник лежит на животе. Варианты приёма: с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Рычаг колена: Ситуация: противник лежит на правом боку, атакующий находясь к нему спиной захватил правую ногу противника между ногами. Способ: скрестить свои ноги и сжать бёдрами атакуемую ногу соперника. Правой рукой обхватить голень захваченной ноги противника и, разгибая ногу в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперёд, медленно провести болевой приём до сигнала сдачи.

2.3.2. Приёмы борьбы стоя.

Выведение из равновесия рывком. *Ситуация:* противник нападает и идёт вперёд. *Способ:* стоя перед противником, взять симметричные захваты под локтями обеих рук. В тот момент, когда противник станет на левую ногу, потяни правую руку к себе вправо, а левой рукой прижми локоть соперника к его туловищу и подтолкни его вправо вверх. Туловище поверни направо - в сторону движения соперника. Правой ногой сделай шаг назад вправо, чтобы освободить противнику место для падения.

Выведение из равновесия скручиванием. *Ситуация:* противник идёт вперёд, находясь в низкой фронтальной стойке. *Способ:* придержи наступление соперника, захватив его за куртку под локтями. В тот момент, когда противник шагнёт вперёд левой ногой, сделай рывок двумя руками вниз, отшагни назад правой ногой и резко потяни противника правой рукой вниз, а левой вверх, закручивая плечи соперника по часовой стрелке.

Выведение из равновесия толчком. *Ситуация:* противник отступает и стоит в правой односторонней стойке. Взять захват за куртку под локтями. *Способ:* в тот момент, когда соперник отступит назад и встанет на левую ногу, потяни правой рукой вниз назад, левой рукой прижми локоть противника к его туловищу и толкни вверх вперёд. Одновременно шагни вперёд правой ногой.

Задняя подножка под выставленную ногу. *Ситуация:* противник отступает и тянет на себя, атакующий стоит в правой стойке. *Захват:* 1) левой рукой держит захват за правый рукав у локтя, а правой рукой за отворот куртки у шеи; 2) захватом разноимённой руки и пояса; 3) захватом руки и ноги. *Способ 1):* потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперёд. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад -вниз.

Бросок через бедро с захватом пояса на спине. *Ситуация:* противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. *Способ:* потянув вперёд переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но ещё не коснётся ковра, отпустите одежду на его спине.

Передняя подсечка. *Ситуация:* оба борца находятся в правой стойке. Взять захват за куртку под локтями. *Способ:* сделайте правой ногой шаг вправо вперёд так, чтобы ваш сильно повёрнутый влево правый носок стал снаружи или изнутри левого носка противника и под прямым углом к нему. Одновременно сделайте сильный рывок руками влево вверх, как бы стремясь перебросить противника через левое плечо. Как только противник привстанет на носки, продолжая рывок руками и усиливая его прогибом корпуса, сделайте подсечку пальцевой частью левой ступни в правый подъём противника.

Передняя подсечка с падением. *Ситуация:* если при выполнении передней подсечки на противнике его трудно полностью вывести из равновесия, то в тот момент, когда он начнёт терять равновесие, вложите в приём свой вес - падайте, сильно прогибая корпус и поворачивая его влево. Одновременно левой рукой, сгибая её в локте, сильно потяните правую руку противника на себя и в последнее мгновение падения - вверх, а правой рукой отталкивайте левую половину тела противника от себя.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки. *Ситуация:* противник большого роста или активно наступает вперёд. Захвати противника за куртку на одной стороне: правой рукой - у плеча, левой - у локтя. *Способ:* при движении соперника вперёд помоги ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. Как только противник наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к

правой, присядь, повернись спиной к противнику и, встав, перебрось его через спину. Во время поворота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его.

Бросок захватом пятки. *Ситуация:* противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. *Способ:* возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделав шаг назад, заставь противника шагнуть правой ногой вперёд. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захватив противника правой рукой за пятку, потяни его ногу вдоль ковра вправо к себе, одновременно нагружая левой рукой вниз.

Бросок захватом пятки изнутри. *Ситуация:* противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. *Способ:* возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделай попытку захватить правой рукой левую ногу противника. Когда он отставит назад свою ногу, повернуть руку ладонью наружу и, опустив её вниз, движением назад захватить левую ногу противника обратным хватом около пятки. Нагружая левой рукой вниз, правой потянуть захваченную ногу вдоль ковра к себе влево.

Бросок захватом двух ног. *Ситуация:* противник находится в высокой фронтальной стойке и держит руки перед собой. *Способ:* шагни вперёд, присев и наклонившись захвати обе ноги противника. Прижимая его ноги к себе, выпрямляя ноги и спину, оторвать противника от ковра. Убирая ноги противника в сторону бросить его на ковёр.

Передняя подножка с захватом пояса. *Ситуация:* противник напирает, находясь в левой стойке. *Способ:* левой рукой захватить правый рукав противника, а правой из под левой руки противника захватить пояс на его спине. С поворотом корпуса влево кругом отнесите левую ногу по дуге назад вправо и поставьте левую пятку возле левого носка противника, но так, чтобы оба носка смотрели в одном направлении. Правую ногу поставить на носке перед правой ногой противника так, чтобы подколенный сгиб упирался в голень противника. Поворачивая корпус влево и используя тягу рук бросить противника на ковёр.

Боковая подсечка под свободную ногу. *Ситуация:* противник отступает назад находясь во фронтальной стойке. Захваты взяты под локтями обеих рук. *Способ:* в тот момент, когда противник перенесёт свой вес на правую ногу, а его левая нога станет свободной подсеки её своей правой ногой. Подсечка выполняется развёрнутой поверхностью стопы.

Зацеп голенью изнутри за разноимённую ногу. *Ситуация:* противник стоит прямо, широко расставив ноги. Во время схватки тянет на себя, отступает. *Способ:* правой рукой захвати противника за левый отворот, а левой рукой за правый рукав куртки. В тот момент когда левая нога противника будет разгружена зацепи её своей правой голенью и отведи назад, за себя. При этом правой рукой нужно тянуть противника вниз, а левой рукой сталкивать его вправо. Своё туловище разворачиваем вправо.

2.3.3. Приёмы самообороны.

Освобождение от захвата кистей. *Ситуация 1:* противник захватил ваши запястья разноимёнными руками. *Способ:* сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. *Ситуация 2:* противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. *Способ:* сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

Освобождение от захвата рукавов. *Ситуация:* противник захватил ваш рукав. *Способ:* обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой. Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

Освобождение от обхвата корпуса спереди. *Ситуация:* противник обхватил спереди ваш корпус вместе с руками или без рук. *Способ:* нанесите противнику резкий удар носком по передней части голени, или каблуком по подъёму его стопы, и он отпустит свой захват.

Освобождение от обхватов корпуса сзади. *Ситуация:* противник обхватил ваш корпус сзади вместе с руками или без рук (только один корпус). *Способ:* нанесите резкий удар каблуком по голени или подъёму противника, и он отпустит свой захват.

2.4. Контрольные нормативы для группы этапа начальной подготовки (НП) первого года обучения

Общая физическая подготовка.

Таблица 4.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м,с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол. раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа (кол. раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения	13	9	6	11	8	5

15

лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)						
Прыжок в длину с места, см.	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Литература.

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
6. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
7. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
8. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.
9. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
10. Самбо Программа (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). – Москва, Издательство Советский спорт 2008г.