

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Запорожская основная общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»  
На заседании МС  
естествознания и математики  
Руководитель МС  
Олефир М.А. \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «31» августа  
2020 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Боброва А.А. \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2020 г.

«Утверждено»  
приказом директора  
МОУ « Запорожская  
ООШ»  
Сайгиной А.В.  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 141 –о  
от «31» августа 2020 г.

**Дополнительно общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«САМБО И ДЗЮДО»**

Программа рассчитана для детей 7 – 9 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
М.А. Олефир

п. Запорожское  
2020 – 2021 учебный год

## Содержание:

1. Информационная карта
2. Пояснительная записка
3. Первый год обучения.
4. Учебно-тематический план группы начальной подготовки.
5. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо группы начальной подготовки.
  - А) техника;
  - Б) Борьба лежа;
  - В) Тактика.
6. Тематический план распределения учебного материала по борьбе **(практический материал)**.
7. Теоретическая подготовка групп начальной подготовки.
8. Восстановительные средства и мероприятия.
9. Педагогический и врачебный контроль.
10. Психологическая подготовка.
11. Нормативы для групп начальной подготовки.
12. Список литературы
13. Календарно - тематическое планирование.

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Объединение:	«Самбо и дзюдо»
2. Отдел:	Спортивный
3. Педагог:	Олефир Марина Анатольевна
4. Название программы:	«Самбо и дзюдо»
5. Вид программы:	Модифицированная
6. Направленность программы:	Физкультурно-спортивная
7. Продолжительность освоения программы:	1 год
8. Объем часов:	68 часов
9. Возрастной диапазон:	7-9 лет
10. Язык преподавания:	Русский
11. Форма обучения:	Очная
12. Форма проведения занятий:	Аудиторная, внеаудиторная
13. Форма организации занятий:	Всем составом; в группах; индивидуально
14. Форма аудиторных и внеаудиторных занятий:	Тренировочные занятия; игры; соревнования; товарищеские встречи,
15. Формы промежуточной аттестации:	Проведение зачетных занятий; участие в спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться.

Что привлекает в занятиях самбо?

Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем.

Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку.

В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

**Цели программы** – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже

через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми от 7 до 9 лет; 68 часов в год; 2 часа в неделю.

### **3. Первый год обучения**

#### **Задачи:**

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховки) и простейшим акробатическим элементам.
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (30мин\*2), с сентября по май, за год 216 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

**4. Учебно-тематический план  
ГНП (1 год обучения)  
(группа начальной подготовки)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
Общая физическая подготовка	1	1	3	1	1	3	1	1	1	13
Специальная физическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	1	13
Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13
Контрольно-переводные нормативы	1								1	2
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	2	1	1	9
Соревнования				2			2		2	6
Медицинское обследование	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>68</b>

**5. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ САМБО  
группы начальной подготовки**

**ТЕХНИКА**

***Борьба стоя***

**БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ** – захватом за одноименную пятку изнутри: захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри, захватом руки и одноименной пятки изнутри.

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего, опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь, накрывание ногой /перешагивание/.

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

**БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ:** разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, отдельным захватом ног, разнохватом ног.

Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, опираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведение из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком, бросок через голову, зацеп изнутри, обвив.

**ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА:** захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги.

Защиты: отставить ногу, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу назад.

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

**ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА:** с колена захватом пояса, захватом руки и голени.

Защиты: захватить пояс с боку со стороны атакующей ноги ( не дать повернуться), перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб.

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

**ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ:** захватом рукава и одноименной руки



Защиты: переставить ногу через атакующую ногу, отшагнуть назад в сторону падения атакующего, захватить пояс со стороны атакующей ноги, захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги, бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

**ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА:** (захватом рукава одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу перенести через атакующую ногу, согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего, захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка, бросок с захватом разноименной ноги, подсечка.

**БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА** (захватом руки снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая назад) наклониться и отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к коврику, захватить атакующую ногу, опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват.

**ПОДСАД** - голенью изнутри, снаружи, сзади.

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего, отставить назад ногу (атакованную).

Ответные приемы: зацеп снаружи, зацеп изнутри.

**БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ** – упором стопой, упором голенью. Защиты: выпрямиться, приседая вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги, зацеп снаружи, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление ахиллова сухожилия.

**ЗАЦЕП ИЗНУТРИ:** с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги.

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи, зацеп изнутри, задняя подсечка.

**ЗАЦЕП СНАРУЖИ:** сзади за одноименную ногу, с нырком под руку.

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри, накрывание вышагиванием, удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

ОБВИВ: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

Защиты: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге. Упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, соединяя колени, зацеп стопой за опорную ногу.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом, накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

ЗАЦЕП СТОПОЙ: снаружи, изнутри, с захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Защиты: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на одной ноге, упираясь в ногу атакующего, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ: захватом руки и отворота, руки под плечо.

Защиты: перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке.

### ***Борьба лежа***

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук.

Уходы: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живое с захватом руки под плечо, садясь.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягиваясь к ногам и сбрасывая между ног.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

**УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ:** с захватом рук, с зацепом ног, с оббивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

**УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ:** с захватом рук, захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, рычаг с захватом руки между ног, рычаг локтя при помощи бедра сверху, узел плеча.

**РЫЧАГ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ:** лежащему на животе, стоящему на четвереньках, (сядась, кувырком опрокидываясь назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

**РАЗЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК:** захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемление бицепса), упором ног в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней рукой накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плечом, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, вывод локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

**РЫЧАГ ВНУТРЬ:** обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки. переходом через атакующего, вывод локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

УЗЕЛ: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

УЩИМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы. Обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата от упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ КОЛЕНА: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами, ущемление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ БЕДРА: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

УЗЕЛ НОГИ: руками со стороны ног. Руками со стороны головы (противник лежит на спине стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ: захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею. Захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом руки спереди, косым захватом, захватом ног.

Защиты: не давать захвата, выпрямлять руки, разорвать захват, захватывать ногу атакующего, выставить ногу в сторону переворота, не давать сделать обвив.

## ТАКТИКА

### *Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)*

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом ставятся две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики ( в первом случае *атакующая*, во втором – *оборонительная*). Принято выделять также *контратакующую* тактику.

Тактическая подготовка: подавлением, маскировкой, маневрированием.

ПОДАВЛЕНИЕ: физическое, техническое, психологическое, тактическое.

МАСКИРОВКА: угрозой, вызовом.

МАНЕВРИРОВАНИЕ: изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

**6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО БОРЬБЕ  
практический материал**

№ п/п	Темы	Этапы подготовки, часы							
		Начальный			Учебно - тренировочный				
		Сог	1	2	1	2	3	4	5
<b>Техническая подготовка в борьбе стоя.</b>									
1	Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.	2	2						
2	Передвижения – обычными шагами, подшагиванием.	2	2						
3	Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.	2	2						
4	Упоры, нырки, уклоны.	2	2						
5	Захваты – за куртку, за куртку и звенья тела.	2	2						
6	Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, через партнера.	4	2	2					
7	Страховка и само страховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка)	4	4	4	1	1			
8	Положение самбиста – по отношению к ковру, по отношению к противнику.	2	1						
9	Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера.	2	1	1	1	1	5	5	5
10	Выведение из равновесия: толчком, рывком, вертушка.	2	2	3	3	3	5	5	5
11	Бросок захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки	6	3,5	3	3	3	5	5	5

	изнутри.								
12	Бросок захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону,	6	3,5	2	3	3	5	5	5
13	Бросок задней подножкой: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги, руки и отворота, под обе ноги.	6	3,5	3	3	3	5	5	5
14	Бросок передней подножкой: с колена захватом пояса, захватом руки и голени.	6	3,5	3	4	4	5	5	5
15	Бросок подсечкой: боковой, передней, передней в колено, задней, изнутри.			2	4	4	5	5	5
16	Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром снаружи и изнутри, ножницы.			2	4	4	5	5	5
17	Бросок через голову: упором стопой, упором голенью.		3,5	3	4	4	5	5	5
18	Броски зацепом голенью – изнутри снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.		3,5	3	4	4	5	5	5
19	Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.		3,5	3			5	5	5
20	Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.				4	4	5	5	5
21	Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, отворотов.		3,5	3	4	4	5	5	5
22	Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.			3	4	4	5	5	5
23	Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой обратный.	6	3,5	3	4	4	5	5	5
24	Броски прогибом.				4		5	5	5

25	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.		3,5	3	4	4	20	15	5
<b>Техническая подготовка в борьбе лежа</b>									
1	Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча.	6	3,5	2			5	5	5
2	Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.	6	3,5	3	4	4	5	5	5
3	Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек ног, обратным); ущемлением бицепса.	6	3,5	3	4	4	5	5	5
4	Активные и пассивные защиты от болевых приемов.	5	3	3	4	4	5	5	5
5	Переворачивания: рычагом захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.	5	3	2	4	4	5	5	5
6	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	5	3	2	4	4	10	10	10
7	Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.	5	3	3	4	4	5	5	5
8	Активные и пассивные защиты.	5	3	3	4	4	10	10	10
<b>Совершенствование техники и тактики выполнения приемов в стойке.</b>									
1	Комбинации, завершаемые броском захватом ног,  подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсеч -		3	3	4	4	5	5	5



	кой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.								
3	Комбинации завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом.		3	3	4	4	5	5	5
4	Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой ( боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, (бедро), прогибом.			3	4	4	5	5	5
5	Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом.			3	4	4	5	5	5
6	Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом.		3	3	4	4	5	5	5
7	Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой			3	4	4	5	5	5

	выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8	Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом, переворотом в партере.			3	4	4	5	5	5
9	Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом.				4	4	5	5	5

**Совершенствование техники и тактики выполнения приемов в борьбе лежа.**

1	Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги);		3	3	4	4	5	5	5
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---

	переворотами.								
2	Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги); переворотами.		3	3	4	4	5	5	5
3	Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом,); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног).		3	3	4	4	5	5	5
4	Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами(на руки, на ноги).		3	3	4	4	5	5	5

5	Комбинации, завершаемые болевыми приемами(рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом		3	3	4	4	5	5	5

	проймы между ногами и др.).								
6	Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой проведения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину).		3	3	4	4	5	5	5
7	Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку. Подхват, зацеп, бедро.			3	4	4	5	5	5
8	Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия		3	3	4	4		5	5
9	Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа.				4	4	5	5	5
10	Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину.				4	4	5	5	5
11	Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину (бедро).				4	4	5	5	5
12	Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия подножкой, подсечкой, бедром и др.			3	4	4	5	5	5
13	Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из			3	4	4	5	5	5

	равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др.								
14	Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведение из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром.					4	5	5	5
15	Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов.			3	4	4	5	5	5
16	Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержаний (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.		3	3	4	4	5	5	5
<b>Схватки для совершенствования тактики</b>									
1	<p>Подавления</p> <p>– силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью</p> <p>- новыми вариантами техники, техникой защиты</p> <p>- смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом (психологическая подготовка).</p>				2	2	4	5	5
					2	2	2	5	5
					3	3	10	10	10
2	<p>Маскировки</p> <p>- техники (приемов, защит), тактики, физических качеств</p> <p>- психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей)</p>				3	3	5	4	4
			2	3	3	10	10	10	
3	<p>Маневрирования</p> <p>- схватки с переходом из стойки в борьбу лежа</p>				1	1	2	4	4

<p>-переход из борьбы лежа в стойку</p> <p>- схватки на краю ковра</p> <p>- схватки на выталкивание и с выталкивающим</p> <p>- схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра.</p>				1	1	2	4	4
	<b>Обучение тактике</b>							
<p><b><i>Игры в касания.</i></b></p> <p>Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10 – 15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.</p> <p><b><i>Игры в блокирующие захваты.</i></b> В этих играх один из спортсменов на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера пытается удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.</p> <p><b><i>Игры в атакующие захваты.</i></b></p> <p>Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течении трех секунд.</p> <p><b><i>Игры в теснения.</i></b></p> <p>Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков может варьироваться в пределах 3 -7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся</p>	1	1						
	1	2	2					

<p>наибольшего количества побед.</p> <p><b>Игры в дебюты.</b></p> <p>Многообразие этих игр создается за счет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исходных положений соперников;</li> <li>- исходных захватов (если таковые есть);</li> <li>- различных дистанций между соперниками.</li> </ul> <p>Цель игры – по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коснуться заранее обусловленной части тела;</li> <li>- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;</li> <li>- или осуществить обусловленный атакующий захват ;</li> <li>- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);</li> <li>- выполнить какое – либо техническое действие.</li> </ul> <p>Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10 – 15 с.</p>	1	1	1					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- коснуться заранее обусловленной части тела;</li> <li>- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;</li> <li>- или осуществить обусловленный атакующий захват ;</li> <li>- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);</li> <li>- выполнить какое – либо техническое действие.</li> </ul> <p>Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10 – 15 с.</p>	1	2	2					

Общая физическая подготовка							
<i>Строевые упражнения.</i>							
Основная стойка.	1						
Перестроение на месте и в движении	1						
Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте.	1						
Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения.	1						
Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг.	1						
Остановка.							
Изменение скорости движения строя.	1						
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i>							
Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения.	2	1	1	1	1	1	1
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.							
Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	2	1	1	1	1	1	1
Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе.	2	1	1	1	1	1	1
Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и							



<p>висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений.</p>	2	2	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2	2	2
	2	1	1	1	1	1	1
<p>Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180° Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях.</p> <p>Выпады пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, передвижение в боксерской стойке</p>	2	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	2	1	1	1	2	2	2

	2	2	2	2	2	2	2
<i>Упражнения с сопротивлением:</i> упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.	2	3	3	3	3	3	3
<i>Упражнения с предметами.</i>							
Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): прыжки с вращением скакалки (пояса) вперед, назад на обеих и одной ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения с отягощением: Упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.							
Перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, тоже но мяч зажат ногами.	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.		1	1	1	2	2	2
	2						
	2	2	2	2	2	2	2

<i>Упражнения для развития координации движения.</i>							
Разнонаправленные движения рук и ног.	2	2	2	2	2	2	2
Опорные и без опорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами.							
Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны в группировке вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, с ходу и с прыжка), переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись.	2	2	2	2	2	2	2
Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Равновесие на бревне, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Соскоки с поворотами с брусьев и с перекладины.	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения в равновесии. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.	2	2	2	2	2	2	2
		1	1	1	1	1	1
						1	1
	2	1	1	1	1		
	2	2	2	2			
<i>Упражнения для развития быстроты.</i>							
Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время.	1	1	1	1	2	2	2
ОРУ выполняемые в максимально					2	2	2

<p>быстром темпе.  Бег по наклонной дорожке вниз.  Плавание на короткие дистанции.  Бег на коньках: ускорения с поворотами, рывками, торможения с максимальной работой рук и ног  Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий.</p>	1	1	1	1	1	1	1
					1	1	1
					2	2	2
	1	1	1	1			
	2	2	2	2			
<i>Упражнения для развития силы.</i>							
<p>Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа.  Лазание с грузом.  Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы.  Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры.  Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера.  Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната.  Упражнение в висе на гимнастической стенке.  Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре.  Упражнение со штангой: толчки, выпрыгивание из приседа и полуприседа  Упражнения на тренажерах.</p>	1	1	1	1	2	2	2
		1	1	1	2	2	2
		2	2	2	2	2	2
		2	2	2	2	2	2
	1	2	2	2	2	2	2
	1	2	2	2	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1

	1	2	1	1	2	2	2
					3	3	3
<p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i></p> <p>Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, то же с опорой.  Метание гранаты, бросание набивных мячей, толкание ядра.  Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице.  Бег с отягощениями с предельной или около предельной интенсивностью.  Подвижные игры с использованием отягощений.  Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.</p>	1	2	2	2	2	2	2
		1	1	1	2	2	2
		1	1	1	2	2	2
		2	2	2	2	2	2
	2	2	2	2			
<p><i>Упражнения для развития общей выносливости.</i></p> <p>Бег 500, 600, 800, 1000 м.  Кроссы от 500 до 3000м.</p>		1	1	1	2	2	2

Бег по пересеченной местности от 3-х до 12 мин.		1	1	1	2	2	2
Бег в гору.		5	5	5	6	1	1
Спортивные игры.							
Подвижные игры и эстафеты.		1	1	1	1	1	1
Лыжные гонки.	18	20	20	28	30	30	30
	18	10	8				
	2	6	6	6	6	6	6
Всего часов	101	110	108	108	112	112	112
<b>Специальная физическая подготовка.</b>							
<i>Упражнения для развития силы.</i>	8	18	28	28	38	38	38
Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг., диск от штанги, штанга для подростков и юношей - вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением ног.	1	2	2	2			
Подскоки прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.			2	2	6	6	6
Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).	1	2	4	4	6	6	6
	1	2	2	2	4	4	4
Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).							
Схватки с более сильными соперниками.							
Игровые схватки.							
Выполнение приемов в направлении усилий противника.	2	2	2	2	2	2	2
Выполнение приемов по направлению							

движения противника.							
Схватки на сохранение статических положений.	3	2	3	3	3	3	3
Выполнение бросков «с разбега».		2	2	2	3	3	3
Схватки на чистую победу при меньшем количестве неудачных попыток.		1	2	2	3	3	3
			2	2	3	3	3
		1	1	1	2	2	2
					2	2	2
		2	2	2	2	2	2
	7	18	28	28	38	38	38
<i>Упражнения для развития быстроты.</i>							
Повторное пробегание коротких отрезков(10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях.	1	1	2	2	2	2	2
Бег спиной и боком (правым, левым).	1	1	1	1			
Бег с максимальной частотой шагов (сериями) на месте и в движении.							
Эстафетный бег.	1	1	1	1	1	1	1
Ускорения, челночный бег, бег с изменением скорости- после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок и в том же или другом	1	1	1	1	2	2	2

направлении.	1	1	1	1	2	2	2
Прыжки вверх на максимальную высоту сериями.							
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх с доставанием предметов, а так же рывком.							
Схватки с самбистами меньшего веса, затем большего.							
Схватки с опережением.							
Схватки с форой (малой продолжительности).	1	1	2	2	2	2	2
Схватки со «спуртами».							
Кратковременные схватки (интервальные).		1	2	2	2	2	2
Схватки с нарастанием времени (прогрессирующие).		1	2	2	3	3	3
Противодействие усилиям противника.		1	2	2	3	3	3
Увеличение пути движения противника.		1	2	2	3	3	3
Увеличение момента инерции.		1	2	2	3	3	3
		1	2	2	3	3	3
		1	2	2	3	3	3
	1	1	2	2	3	3	3
		2	2	2	3	3	3
		2	2	2	3	3	3



<i>Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость.</i>	8	18	28	28	39	40	40
Изучение сложных по координации движений.			5	5	6	6	6
	2	4	5	5	6	6	6
Упражнения из других видов спорта. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега, остановкой и поворотами, из различных исходных положений.	2	4	5	5	6	6	6
Изменение условий проведения схваток.							
Схватки с различными противниками.	4	2	5	5			
		2	4	4	6	5	5
		6	4	4	15	15	15
<i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i>			27	27	39	39	39
Используются те же упражнения: беговые, прыжковые, скоростно – силовые, специальные в режиме (130-140 уд/мин, большой (150-160 уд/мин) при следующем их сочетании:  В подготовительном периоде нагрузки малой и средней интенсивности, в соревновательном-средней 2-3 раза в месяц - большой интенсивности.  В подготовительном периоде нагрузки средней интенсивности и 1 раз в неделю большой, в соревновательном периоде	7						

<p>пропорционально используются нагрузки большой и средней интенсивности 2-3 раза в месяц – высокой.</p> <p>В подготовительном периоде пропорционально используются нагрузки средней и большой интенсивности, в соревновательном периоде применяются преимущественно нагрузки большой интенсивности и 1 раз в недельном цикле – высокой.</p> <p>Для воспитания специальной выносливости используются методические приемы в состоянии эмоционального напряжения и в состоянии утомления. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.</p> <p>Длительные схватки оптимальной интенсивности.</p> <p>Схватки с несколькими противниками подряд.</p> <p>Схватки на утомление противника.</p> <p>Схватки с задачей «отдохнуть».</p> <p>Схватки с задачей «быстрее выиграть».</p> <p>Схватки на более короткое время до чистой победы.</p>		3	5	5	7	7	7
---	--	---	---	---	---	---	---

		2	5	5	7	7	7
		4	5	5	6	6	6
		2	4	4	7	7	7
		3	4	4	6	6	6
		2	4	4	6	6	6
Всего часов		70	111	111	154	154	154
<b>Психологическая подготовка</b>							
<i>Упражнения для развития общей смелости:</i>							
!. Падение с различной высоты с приземление на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенке и т. п.							
2. Усложнение упражнений элементами вызывающими страх:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
а) кувьрки с гирей;							
б) через лежащую на ковре гирю;							
в) через стул, через партнера;							
г) упражнения самостраховки при падении на пол.							
3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<i>Упражнения для совершенствования специальной смелости:</i>							
1. Схватки со спортсменами, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В тоже время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

<p>2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке.</p>			0,5	0,5	1	1	1
<p><i>Упражнения для совершенствования выдержки:</i></p> <p>1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.</p> <p>2. Упражнения на задержку дыхания.</p> <p>3. Парная баня, купание или погружении в холодную воду.</p> <p>4. Тренировка в душном помещении и на открытом воздухе.</p> <p>5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе</p>	0,5				1	1	1
<p><i>Упражнения на воспитание общей настойчивости:</i></p> <p>1. Сложные по координации упражнения и приемы.</p> <p>2. Силовые упражнения с околопредельными весами.</p> <p>3. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1
			0,5	0,5	1	1	1

<p>определенного приема или защиты.</p> <p>4. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнение захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержания определенного преимущества.</p> <p>5. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих.</p> <p>6. Проведение схваток после проигранных.</p>			0,5	0,5	1	1	1
<p><i>Воспитание решительности:</i></p> <p>1. Схватки по заданию.</p> <p>2. Схватки с односторонним сопротивлением.</p> <p>3. Схватки в определенном положении.</p> <p>4. Схватки с форой.</p> <p>5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.</p> <p>6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждающие его перейти к обороне или нападению.</p> <p>7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.</p> <p>8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает</p>		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

спарринг - партнер.					0,5	0,5	0,5
<p><i>Упражнения для совершенствования специальной инициативности:</i></p> <p>1. Создание в учебно – тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).</p> <p>2. Условные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.</p> <p>3. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.</p> <p>4. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» спарринг – партнера, выполнить какой – нибудь новый необычный прием или защиту.</p> <p>5. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.</p> <p>6. Большое количество схваток с более слабыми спарринг – партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.</p> <p>7. Самостоятельное (без опеки тренера) участие спортсмена в соревнованиях и тренировках (в</p>			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

других коллективах).	0,5						
			1	1	1	1	1
			1	1	2		
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
<b>Распределение соревновательной нагрузки в годичном цикле в часах</b>							
Участие во внутришкольной спартакиаде.	4						
Участие в первенстве Приозерского района, города		8	4	2	6	4	
Участие в областных соревнованиях			10	4	10	8	8
Участие в межрегиональных соревнованиях				4	10	10	8
Участие во всероссийских соревнованиях				2	10	12	16
Участие в международных соревнованиях					4	6	8

## 7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Распределение материала по теории для самбистов по годам обучения и времени выделяемому на каждую тему

№ п/п	Тема	СОГ	ГНП		УТГ					Всего часов
			1	2	1	2	3	4	5	
										10,5
1	Физическая культура и спорт	1	0,5	1	1	1	2	2	2	
2	Краткий обзор развития самбо	1	1	1	2	2	1	1	1	10
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	1	1	1	2	2	2	10
4	Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания	1	0,5	1	1	1	2	2	2	10,5
5	Врачебный контроль и само - контроль	0,5	0,5	1	2	2	2	2	2	12
6	Основы техники и тактики самбо	0,5	1	1	2	2	2	2	2	12,5
7	Основы методики обучения и тренировки самбиста	0,5	0,5	1	2	2	2	2	2	12
8	Общая и специальная подготовка самбиста	0,5	0,5	1	2	2	2	2	2	12
9	Планирование учебно – тренировочного процесса	0,5	0,5	1	2	2	3	3	3	16
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	0,5	0,5	1	2	2	2	2	2	12
11	Морально – волевая подготовка	0,5	0,5	1	2	2	2	2	2	12
12	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5	0,5	0,5	2	2	2	2	2	11,5
13	Места занятий оборудование и инвентарь	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	6,5
	Зачеты	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Всего часов	8	8	12	20	20	25	25	25	143



**Перечень тем краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки (1-й год).**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол часов</b>
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.	0,5
2	Краткий обзор развития самбо.	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.	0,5
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	0,5
6	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Усилие и их направление, использование усилий противника.	1
7	Основы методики обучения	Принципы обучения: активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.	0,5
8	Общая и специальная подготовка	Общая и специальная физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение спортивной работоспособности.	0,5
9	Планирование учебно –	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование	0,5

	тренировочного процесса	процесса совершенствование физических качеств.	
10	Физиологические основы тренировки	Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнения и варьирование.	0,5
11	Морально волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.	0,5
12	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Определение победителя в схватки.	0,5
13	Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладочные маты. Укладка ковра. Обивка стен.	0,5
Зачеты			1
Всего часов			8

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Для проверки усвоения теоретического материала программы организуют зачеты. Так же может применяться рубежный контроль для перевода на следующий год обучения.

## 8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно – оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средствами и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно – соревновательной деятельности, средства учебно – тренировочного этапа.			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики регби, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно – тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным	Мобилизация готовности к	Упражнения на растяжение.	3 мин

занятием, соревнованием	нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	10-20 мин, 5-15мин (разминание 60%)  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43град.С  3 мин само – и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки   3-8 мин   3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный	8 – 10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально).</p> <p>Душ - тёплый/умеренно холодный/тёплый.</p> <p>Сеансы аэроионотерапии.</p> <p>Психорегуляция реституционной направленности</p>	<p>8 – 10 мин</p> <p>5 – 10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция</p>
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	<p>Восстановление работоспособности,</p> <p>Профилактика перенапряжений</p>	<p>Упражнения ОФП восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, фито сауна, инфрокрасная сауна, механический массаж</p>	<p>Восстановительная тренировка.</p> <p>После восстановительной тренировки.</p>
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	<p>Упражнения ОФП восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж, Психорегуляция реституционной направленности</p>	<p>Восстановительная тренировка, туризм.</p> <p>После восстановительной тренировки.</p>
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	<p>Восстановительные тренировки ежедневно</p> <p>1 раз в 3-5 дней</p>

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	--	---

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс – восстановление* восстановление после перенапряжения.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро -, мезо -и макроциклов, широкое использование переключения, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико- гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления. Сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.

## 9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (Приказ Минздрава СССР от 29. 12. 1985 г. №1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические ( этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена. Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви), соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно - тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно - тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

## 10. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно - тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительный период подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;



- В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**11. КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ  
Нормативы для спортивно – оздоровительных групп**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	6	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	–	–	–	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (количество раз)	15	12	7	8	7	5
Упор на брусьях, с	4	3	2	–	–	–
Поднимание туловища из положения лежа с фиксированными стопами (количество раз)	–	–	–	11	8	5

Прыжок в длину с места, с	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.		
Варианты самостраховки	Высокий полет мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

#### **Контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>Оценка</b>					
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	4	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	–	–	–	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (количество раз)	17	13	8	9	7	5
Упор на брусьях, с	5	4	3	–	–	–
Поднимание туловища из положения лежа с фиксированными стопами (количество раз)	–	–	–	13	9	6
Прыжок в длину с места, с	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<i>Техническая подготовка</i>						
	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов,			Демонстрация с некоторыми		Демонстрация с серьезными	

передвижений		ошибками названием приемов	ошибками, неправильно назван прием
--------------	--	----------------------------------	--

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор составитель Е. М. Чумаков – М: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М. Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: ФиС, 1983.
7. *Харлампиев А.А.* Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.
8. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. *Чумаков Е. М.* Тактика борца – самбиста. – М. Физкультура и спорт, 2002.
10. *Чумаков Е. М.* Физическая подготовка борца. – М: РГАФК, 1996.