

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»

город Жуков, Жуковского района, Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 01 от « 16 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 173

от «21» августа 2023 г.

Директор ЦДО

 Ю.Н. Сомин



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель программы:

Мантрова Елена Юрьевна
заместитель директора по УВР

город Жуков, 2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»
Автор-составитель программы, должность	Мантрова Елена Юрьевна, заместитель директора по УВР
Адрес реализации программы	Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА» Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21
Вид программы	– по степени авторства: <i>модифицированная</i> – по форме организации содержания: <i>комплексная</i> – по уровню освоения: <i>разно уровневая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>оздоровительная</i>
Срок реализации программы	<u>Кол-во лет (кол-во часов)</u> 8 до 840
Возраст детей	от 10 до 18 лет
Форма реализации	<i>групповая</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>учебно-тренировочная, соревновательная</i>
Название объединения	Отделение «Спортивные единоборства»
Педагоги, реализующие программу	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)	9
1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа (4, 5, 6 год обучения)	9
1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа (7, 8 год обучения)	10
1.3.4. Содержание учебного плана всех этапов обучения	10
1.4. Планируемые результаты	65
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	66
2.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп	66
2.1. 1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1	66
2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-2, НП-3	74
2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-1	83
2.2. Условия реализации программы	95
2.3 Формы аттестации (контроля)	96
2.4. Оценочные материалы	97
2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения	97
2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"	97
2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»	97
2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год	98
2.5. Методические материалы	99
Список литературы	103

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Единоборство - вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу. Цель спортивного единоборства - действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.

Занятия спортивными единоборствами в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия этими видами единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой.

Занятия единоборствами за последнее время обрели широкую популярность. Основными мотивами, повлиявшими на вовлечение молодежи в процесс занятий, являются: возможность научиться защищаться, физическое и нравственное совершенствование, обретение хорошей физической формы, улучшение здоровья, творческое самовыражение, приобретение уверенности в себе через занятия и т.д. В нравственном отношении единоборства содействуют развитию ценных черт личности: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, состраданию, доброте, честности и т.д. А в интеллектуальном отношении занятия единоборствами дают большие возможности: творчество в технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательной активности. В волевом аспекте - единоборства способствуют преодолению трудностей, объективных и субъективных, высокий накал напряженности преодолении себя, формированию настойчивости и дисциплины. Единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню освоения – разно уровневая;
- по форме организации содержания – комплексная;

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

По уровню освоения программа разделена на 3 этапа (стартовый, базовый, углубленный). Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Включает, в себя отработку практических умений, теоретические знания и освоение навыков судейства.

Новизна программы «Спортивные единоборства» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях спортивного зала посредством достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Педагогическая целесообразность 8 - летней программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 8 - летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Спортивные единоборства позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы: дети 10 - 18 лет

Ожидаемые результаты:

Знать: основы знаний о здоровом образе жизни; историю развития видов спорта «дзюдо», «универсальный бой», «самбо» в школе, городе, стране; правила единоборств; тактических и технических приемах.

Уметь: овладеть основными техническими и тактическими приемами единоборств; проводить судейство соревнований; проводить спортивную разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности: воспитать стремление к здоровому образу жизни; повысить общую и специальную выносливость обучающихся; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: спортивные разряды по видам спортивных единоборств.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

Особенности организации образовательного процесса

Уровень сложности	Стартовый			Базовый			Продвинутый	
Название группы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Количество учебных недель	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-5	4-6	7-8	7-9	9-12	9-12
Количество часов в год	252	378	378	504	588	672	756	840
Количество тренировок в год	126	126-210	126-210	252	194-336	194-378	378-505	378-504
Кол-во часов в месяц	25.2	37.8	37.8	50.4	58.8	67.2	75.6	84
Основания для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом							
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	12	13	14	15	17
Максимальный возраст занимающихся	18	18	18	18	18	18	18	18
Состав группы	Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет	
Наполняемость групп	До 20	До 20	До 20	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10
Срок освоения	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год
Требования к уровню спортивной подготовленности для зачисления в группу	Без вступительных испытаний			Выполнение вступительных контрольных нормативов			Выполнение вступительных контрольных нормативов	
				3 юношеский разряд по виду спорта у 70 % от состава занимающихся			2 юношеский разряд по виду спорта 70 % от состава занимающихся	
Требования к уровню спортивной подготовленности по окончании учебного года	Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов	
Требования к участию в соревнованиях	Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта			Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта			Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта	
Примечание №1	нет			В группах УТ 1, УТ 2, УТ3, УТ4, УТ5 по согласованию с учредителем) могут заниматься спортсмены старше 18 лет имеющие не менее 2 спортивного разряда, входящие в состав сборных Жуковского района и участвующие в первенствах и Чемпионатах Калужской области				
Примечание №2	Во всех группах не обязательный переход учащихся на следующий год обучения							
Примечание № 3	По согласованию с директором учреждения допускается одновременное проведение занятия с учащимися проходящими обучение по одному виду спорта с разными видами программ при общем количестве занимающихся не более 15 чел							

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными единоборствами, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать занимающихся правилам, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по выбранным видам спорта;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	1 год			2 год, 3 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	10	10	-	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	Контрольные нормативы	80	-	80	90	-	90
3	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка; Учебные и контрольные соревнования	участие в соревнованиях	98		90	180		180
4	Специальная физическая подготовка (основы единоборств)	Специальные упражнения;	Контрольные нормативы	60	-	60	90	-	90
5	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	-	-	-	4	1	3
6	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				25.2	-	-	37.8	-	-
Итого в учебный год				252	11	241	378	12	366

1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	4 год,			5 год			6 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	20	20	-	20	20	-	40	40	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	Контрольные нормативы	120	-	120	150	-	150	170	-	170
3	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка; Учебные и контрольные соревнования	участие в соревнованиях	230		220	254		254	274		274
4	Специальная физическая подготовка (основы единоборств)	Специальные упражнения;	Контрольные нормативы	126	-	126	146	-	146	170	-	170
5	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	14	4	10	14	4	10	14	4	10
6	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				50.4	-	-	58.8	-	-	67.2	-	-
Итого в учебный год				504	22	482	588	22	569	672	42	630

1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	7 год			8 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	40	40	-	50	50	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	Контрольные нормативы	195	-	195	219	-	350
3	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка; Учебные и контрольные соревнования	участие в соревнованиях	300		300	330		
4	Специальная физическая подготовка (основы единоборств)	Специальные упражнения;	Контрольные нормативы	197	-	197	217	-	432
5	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	20	4	16	20	4	16
6	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				75.6	-	-	84	-	-
Итого в учебный год				756	42	714	840	52	788

1.3.4. Содержание учебного плана всех этапов обучения

Материал программы дается в четырех разделах:

- теория; - общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка (основы борьбы: дзюдо, самбо, универсальный бой);
- судейство.

В разделе «Теория» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

Темы:

Физическая культура и спорт в нашей стране.

Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

История возникновения единоборств.

Первая помощь при травмах.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта.

Общая физическая подготовка дзюдо.

В группах стартового уровня (1-3 год обучения) используют упражнения для развития общих физических качеств.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В группах базового уровня подготовки (первого года обучения) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика: Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости -

стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика: Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс: Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, «бедро» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах базового уровня подготовки (второго года обучения) используют *упражнения для развития общих физических качеств:*

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты –

броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах базового уровня подготовки (третьего года обучения) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В группах продвинутого уровня подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с

резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности): Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности): Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Общая физическая подготовка самбо.

В группах стартового уровня упражнения для развития *общих физических качеств*:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В группах базового уровня подготовки (первого года обучения) используют упражнения для развития *общих физических качеств*:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и

быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах базового уровня (второго года обучения) используют упражнения для развития *общих физических качеств*:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах базового уровня подготовки (третьего года обучения) используют упражнения для *развития общих физических качеств*:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях,

поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В группах продвинутого уровня используют упражнения *для развития общих физических качеств:*

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности). Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция

- трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м. Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра. Выносливость (работа большой мощности). Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Общая физическая подготовка универсальный бой.

Строчные и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности

(кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

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

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным

вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю

и поймать доньшком на ладонь;

е) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду!

выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание

коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

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

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

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка дзюдо.

В группах стартового уровня подготовки используются упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
	имитационные упражнения с набивным мячом.

В группах базового уровня подготовки первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В группах базового уровня подготовки второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств: Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости: Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости: В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В группах базового уровня подготовки третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовой» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В группах продвинутого уровня используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение

равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности): Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Особенности технико- тактической подготовки дзюдоистов.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);
- в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки. I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей

координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

Возрастные особенности технической подготовки.

Основой в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, само страховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемости у дзюдоистов определяется двумя группами факторов.

К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения.

2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на не ведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию», направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить. Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает

отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов.

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований. Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить сопротивление в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль сопротивления.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

- а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);
- б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка. Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в сопротивлении с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики

тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;
- б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);
- в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики).

Тактика выполнения технических действий. Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков. Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего

действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия- встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Тактика захвата. Сковывание атакующего характера захватом — это действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

Выведение из равновесия атакующего характера захватом — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска. Вызов атакующего характера захватом — это действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание. Выведение из равновесия обманного характера захватом — это действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях — «раздергивание», что вызывает его растерянность. Вызов обманного характера захватом — это действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

Повторная атака обманного характера захватом — это действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется, быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска. Сковывание оборонительного характера захватом — это ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника (руки) или нескольких звеньев (рука, туловище). Выведение из равновесия оборонительного характера захватом — это ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска. Вызов оборонительного характера захватом — это действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему неудобно выполнить бросок.

Ложная атака захватом — это действия, заключающиеся в смене и

разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, дальняя), стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затрудняет проведение броска.

Тактика перемещения. Угроза атакующего характера перемещением — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска. Сковывание атакующего характера перемещением — это действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что вызывает его защитную реакцию. Выведение из равновесия атакующего характера перемещением — это операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением — это действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия. Угроза обманного характера перемещением — это действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает того двигаться в направлении выполняемого броска. Сковывание обманного характера перемещением — это действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, соперник начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска. Выведение из равновесия обманного характера перемещением — это действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением — это действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением — это ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением — это действия, провоцирующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

Тактика посредством броска. Угроза атакующего характера броском — это действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же

направлении, что и основного, от подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок. Вызов атакующего характера броском — это действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

Повторная атака броском — это действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском — это действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для проведения основного броска.

Вызов обманного характера броском — это действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать, противник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском — это действия, направленные на выполнение нескольких (2–3) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском — это ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском — это действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском — это ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10-12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые — угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

Возрастные особенности технической подготовки.

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1) Изучить общие положения тактики дзюдо.

2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.

3) Создать целостное представление о тактике противоборства.

4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Тактическое мышление в поединке. В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Дзюдоисты 13–14 лет (этап начальной специализации) уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства). В этом возрасте у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка). На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. У дзюдоистов 13–14 лет необходимо формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

а) сбор информации (наблюдение, опрос);

б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить

противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)— бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)— отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)— бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 15–16 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых между поединками). В тактике ведения поединка с дзюдоистами 15-16-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать тактические маневры — передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение дзюдоистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций.

а) Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под 2 ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuriko-mi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под выставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata)— зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков

Специальная физическая подготовка самбо.

В группах стартового уровня подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств: Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости: В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными

атаками.

В группах базового уровня подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах продвинутого уровня используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. **Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с. в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1

минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста:

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Варианты нападений.

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания, атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с

рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от: разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований; используемых вариантов касаний; различий в заданиях, стоящих перед партнерами. Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты.

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за: выход за пределы ограниченной площади поединка; касание ковра чем-либо, кроме ступни; преднамеренное падение; попытку провести прием. Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями. В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты.

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия. Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных

схватках. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение. С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами. Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают обучающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед. Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие этих игр создается за счет: исходных положений соперников; исходных захватов (если таковые есть); различных дистанций между соперниками. Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие. Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище,

голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

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

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук,

затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

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

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из

положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

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

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

(боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

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

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через г о л о в у. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков п р о г и б о м. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

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

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

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа. Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

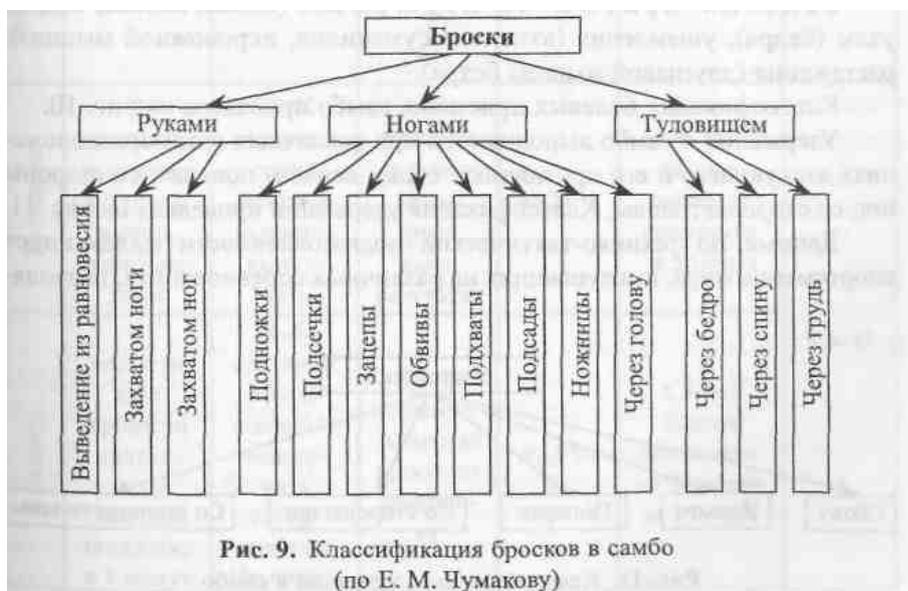
Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Техническая подготовка самбиста.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.



Классификация болевых приемов в самбо.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову. Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом. Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки. Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча - разрешенные правилами; кисти, пальцев - запрещенные), узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы плеча). Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра). Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположения атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

Предлагаемая ниже последовательность освоения технико-тактических действий позволяет разнообразить занятия изучением новых двигательных элементов. Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

1) С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите.

2) С другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка.

Для того чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Для того, чтобы представить себе и упорядочить многообразие ситуаций, применяется метод построения симметричных и несимметричных матриц.

Симметричные матрицы представляют собой таблицу, в которой верхняя горизонтальная графа заполнена такими же исходными показателями, как левая вертикальная графа.

Защиты удобнее изучать и совершенствовать, если разделить их на активные и пассивные. При этом под пассивными защитами следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий.

Выполнение комбинаций из бросков:

- I фаза - сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза - подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

Техническая подготовка

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги.

Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри.

Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Броски через спину - захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Броски захватом ноги - боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Варианты приемов нападения и защит в стойке.

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной

изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

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 рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, отдельным захватом ног, разнохватом ног.

Бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, захватом голени снаружи, сгибая ногу, захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками, передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи, мельница, вставая с колен в стойку, мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку.

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

Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, с захватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием.

Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая хват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки Двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

Защиты от передней подножки: переставляя ногу вперед, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая хват руки, выведением из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом.

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, в колено с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи, в темп шагов.

Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноименную ногу сзади с падением.

Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведением, при отступлении противника, одноименной ногой в колено, в разноименное бедро (колено).

Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая хват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведением, изнутри подшагивая.

Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая.

Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

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

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

Подхват: с захватом ноги, отшагивая, с падением захватом руки под плечо, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переводом).

Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением. Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком.

Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, с подбиванием сзади, обратное бедро.

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом).

Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным

захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: 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 живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: 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.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

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

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с 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 захватом руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища.

Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через

голову, угрозой обратного узла ногами.

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (сядась, кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ног в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, 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, захватом плеча 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.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

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

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, 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 упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, об-вивом, 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.

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 или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног, двойной узел ног снизу.

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

Тактическая подготовка самбиста.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только 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. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:



Рис. 13. Основные разделы тактической подготовки самбиста (по Е. М. Чумакову)

1. Подавление - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление - вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической,

физической или психической.

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приемам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку. Можно иметь не полное техническое превосходство над противником, а лишь превосходство в проведении отдельных приемов и защит. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия. Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы. При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему не выгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех. Для подавления силой нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лежа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе. Подавление выносливостью выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в положении лежа) или предлагая очень высокий темп схватки.
4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением; б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

Подавление ловкостью применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки.

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление гибкостью применяют в схватках, когда есть возможность

выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты - увеличением Дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными.

Подавление настойчивостью может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления настойчивость, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность

пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом - разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем угрозы и вызова. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Угроза применяется различными способами.

1. В начале схватки используют в нападении не те приемы, которые запланированы. Когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный прием.

2. Угрожают противнику, атакуя своим основным приемом. Но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают силу и быстроту, и дозированная защита становится неэффективной. Можно увеличить и амплитуду движения.

3. Угрожают противнику, выполняя приемы в одном направлении. Когда он привыкнет отвечать на приемы стереотипной защитой, проводят комбинацию, в которой применяется прием в другом направлении.

4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приемы, а затем неожиданно проводят комбинацию из приемов в одном направлении.

5. Маскируют техническую подготовленность, отвлекая внимание противника захватами, передвижением, взглядом и др. Так, если самбист намерен в положении лежа атаковать руки, можно захватывать ногу, а затем неожиданно провести задуманный прием.

Подготовительный прием или прием противника													
Завершающий прием или защита	Выведение из равновесия	Захватом ноги (ног)		Подножки	Зацепы	Подсечки	Через голову	подхваты	Через спину	Через грудь	Удержания	Болевые на руки	Болевые на ноги
	захватом ноги (ног)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	подножки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	зацепы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	подсечки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	через	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	голову												
	подхваты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	через спину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	через грудь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	удержания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	болевые на руки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	болевые на ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

6. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки. Для вызова можно перейти к защите и вынудить противника перестраиваться для нападения. Когда он снимает защиту и перестраивается, можно атаковать. Для вызова можно положением, стойкой, захватом создать у противника впечатление о предполагаемой защите. Можно, не атакуя, дожидаться атаки противника. Во всех этих случаях противник рано или поздно переходит в атаку. Можно не дожидаться его атаки, а только использовать момент перестройки. Обычно для атаки противник меняет положение и захват (приближает ноги, выпрямляется, уменьшает дистанцию). Маскировка тактической подготовленности выражается в том, что самбист стремится ввести противника в заблуждение насчет своих планов и намерений. Спортсмен может создать у противника впечатление, будто намеревается проводить приемы в положении лежа: переворачивание, удержание. Противник, сопротивляясь переводам, выпрямляется и создает удобное положение для броска. Можно маскировать свою атаку защитой. Такая тактика называется контратакующей.

Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки тактики - «двойной обман»: действия проводятся так, чтобы у противника создалось впечатление, что самбист проводит ложную атаку. Против такой атаки противник не защищается. На самом деле атака оказывается не ложной, а настоящей.

При маскировке тактики нужно стремиться создать у противника ложное представление о своих намерениях.

Маскировка физического состояния позволяет создать у противника неправильное представление о физических возможностях.

Маскировка силы. Угроза имеет целью создать преувеличенное представление о силе. Это доступно преимущественно опытным спортсменам, которые для такой маскировки отрабатывают специальные действия. Они освобождаются от захватов, применяют защиты, прикладывая силу на большем плече рычага, или действуют в таком направлении, в котором противник, сопротивляясь, может развивать силу только слабыми группами мышц. Маскировка достигается и

другими способами.

Цель вызова - создать преуменьшенное представление о развитии силы, для чего уступать усилиям противника. В этом случае самбист принимает решение избрать тактику подавления силой и выйти в положение, удобное для применения силы обоими. Тут противник убеждается, что превосходства в силе у него нет, но уже поздно.

Маскировка быстроты угрозой позволяет создать преувеличенное представление о скорости. Для этого в безопасной ситуации выполняют быстрые движения, увеличивают темп, используют различные «трюки», которые позволяют создать у противника нужное представление и заставить опасаться быстрых движений. В этом случае он постарается не развивать высокого темпа, сдерживать его. Того же можно добиваться своеобразными спуртами, в схватке на короткое время, ускоряя темп движений. Маскируя быстроту вызовом, самбист преследует цель показать, будто он может вести схватку только в замедленном темпе. В нужный момент он неожиданно и быстро выполняет задуманные действия. Маскируя быстроту, самбист задает ритм и темп схватки, разрушая тем самым планы противника и тот ритм, в котором он намеревался проводить поединок.

Чтобы преувеличить выносливость, скрывают от противника свою усталость. В этом случае следят за правильностью дыхания, стараются дышать глубоко, но не часто, передвигаются без заметного снижения скорости. Если сильно устала какая-то группа мышц, изменяют положение или захват. Для создания у противника впечатления, что выносливость самбиста мала, спортсмен начинает часто дышать, повисает на противнике, тяжело и медленно встает из положения лежа.

Чтобы создать ложное представление о своей гибкости, самбист движения и приемы выполняет с меньшей, чем это нужно, амплитудой. Преувеличить гибкость можно, применяя специальные приемы, изменяя структуру действий (захват, положение и др.), которые позволят увеличить амплитуду.

Маскируют ловкость с помощью неуклюжих действий, однотипных, монотонно повторяющихся движений. Противник решает пойти на создание ситуации, которая потребует сложных по координации движений. Такое усложнение ситуации или движений спортсмен использует, чтобы нанести противнику поражение в схватке.

Можно создать у противника и преувеличенное представление о ловкости. Для этого нужно в схватке выполнять заранее отработанные сложные по координации действия. Противник постарается не усложнять способы взаимодействия, а упростить их. Это упрощение должно быть выгодно самбисту.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника действовать так, как нужно. Оценка его психического состояния позволит самбисту определить намерения противника, тактику, выдержку, настойчивость в достижении целей схватки, смелость, решительность, инициативность.

При маскировке смелости самбист, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом спровоцировать его активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого самбист делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что самбист скоро сам откажется от серьезного поединка, и не будет проявлять инициативы для изыскания новых путей к победе.

Можно создать представление о недостатке выдержки в преодолении какого-то определенного чувства (усталости, боли), чтобы противник стремился увеличить интенсивность этого чувства и тратил силы впустую.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, самбист скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают во время схватки и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии организма. Если самбист огорчен неудачным проведением приемов или временным успехом противника, можно, улыбнувшись, создать впечатление, что все идет правильно, что пока он не переходил к решительным действиям, а все предыдущие были только разведкой. В то же время следует скрывать положительные эмоции в тех случаях, когда противник начинает применять приемы, позволяющие реализовывать задуманное.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. В схватке можно маневрировать силами и средствами, чтобы в определенный момент создать нужное превосходство над противником. Схватку с сильным противником можно построить так, чтобы, передвигаясь, опережать его, используя его силу для проведения приемов. Можно вынуждать противника тратить силу «впустую», а когда он устанет, пойти в атаку. Можно проводить схватку спуртами, эпизодическими атаками, накапливая силу в промежутках между атаками.

Благоприятные ситуации создают перемещением по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и к противнику.

Маневрирование по ковру проводится, чтобы создать условия, благоприятные для нападения или защиты.

Переход в другое положение выполняется для того, чтобы получить преимущество. Для перехода в положение лежа из стойки применяют броски с падением и переводы. С помощью бросков переходят в положение нижнего, а выполняя переводы - в положение верхнего. Для перехода в стойку применяют вставание с противником или без него захватывая противника или освобождаясь от захвата. Часто для ухода из положения лежа используют захваты, в результате которых противник не может выполнять активные действия, и судья прекращает поединок переводя соперников в стойку. Для этой же цели служат броски противника за пределы ковра или же ложные попытки выполнения приемов.

Маневрирование по отношению к судье применяют, чтобы судья хорошо видел прием, не помешал его проведению и правильно оценил его. Важно провести необычный прием так, чтобы судья понял сущность выполненных действий.

Маневрирование с целью защиты можно проводить так, чтобы судья «мешал»

проведению приема противником. Если противник пытается проводить запрещенный прием, следует расположиться так, чтобы судья все хорошо видел и сделал предупреждение противнику. Если противник выталкивает самбиста с ковра, лучше располагаться так, чтобы судья находился за его спиной. В этом случае противник как бы «выталкивает» и судью, за что получает предупреждение. Маневрирование по отношению к противнику в схватке проводится так же, как при проведении приемов.

Специальная физическая подготовка универсальный бой.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с

манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднятие партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднятие партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Игры в касания: Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к Зимнему универсальному бою, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для зимнего универсального боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в Зимнем универсальном бою. Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается

обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу). Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты: По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты: Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач

физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки спортсменов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих спортсменов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Игры в теснения: Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков

единоборства и развития физических качеств.

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы 1– 3 год обучения:

Обучающиеся:

- получают теоретические сведения о выбранных видах спорта, правилах соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся соревновательной ориентации;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

Планируемые (ожидаемые) результаты программы 4– 6 год обучения:

Обучающиеся:

- расширят представление о единоборствах в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал;
- освоят разнообразную соревновательную практику;

Планируемые (ожидаемые) результаты программы 7 - 8 год обучения:

Обучающиеся:

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп

2.1. 1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1 (б)

№	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой. строевые упражнения, страховка, само страховка, падения	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия (т.д) в стойке: бросок рывком за пятку	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Оборонительные захваты: Захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Страховка, само страховка, падения. Т.д. в партере: удержание сбоку с захватом руки и головы	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Страховка, само страховка, падения. Передвижения. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем-либо. Защитные действия (защ.д.) в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	1,2
Итого в месяц		25.2
ОКТЯБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. Т.д. в	2

	партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	
2	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	2
3	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем либо. Защ.д. в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	2
4	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	2
5	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения основания борьбы дзюдо. Акробатические упражнения. Т.д. в парте: перегибание локтя через бедро	2
7	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Борцовские игры на выталкивание « петушинные бои и пятнашки». акробатические упражнения..	2
11	Общеразвивающие упражнения.. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	1,2
	Итого в месяц	25,2
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Борцовские игры на выталкивание « петушинные бои и пятнашки». акробатические упражнения.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.	2

	Учебно-тренировочная борьба с изученными техниками.	
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка	2
10	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: передняя подножка.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого в месяц	25,2
	ДЕКАБРЬ	
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Т.д. в стойке: защита против заваливания-вставанием.	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. общеразвивающие упражнения. Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды над ключицей захватом одежды под одноименной подмышкой.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук и	2

	переходом на удержание. Повторение изученного материала	6
12	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват проймы. т.д. в стойке: бросок через бедро скручиванием. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1.2
	Итого	25,2
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: пережат через себя соперника. Т.д. в стойке: сбивание на носки.	2
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание. повторение изученного материала.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Захваты: ответный захват разноименной подмышки захватом одной руки. Т.д. в партере: удержание поперек захватом головы и туловища между ног.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Игры. эстафеты. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Стойки: левосторонняя стойка. Т.д. в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку	2
9	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват на груди. Т.д. в партере: переворачивание с захватом ноги и руки изнутри.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка выполняемая на	2

	сопернике стоящем на одном колене, бросок через бедро.	
	Итого	25.2
ФЕВРАЛЬ		
1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку.	2
2	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями. Повторение изученного материала.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук.	2
10	Общеразвивающие упражнения. передвижения. Т.д. в стойке: подсечка в колено выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание колена захватом ноги между ног. Т.д. в стойке: сбивание на пятку, бросок через бедро.	1.2
	Итого	25.2
МАРТ		
1	Общеразвивающие упражнения. Боцовское регби. защита приспособлением стойки: защита согнутой стойкой на дальней дистанции-от захвата ног, подсечек, зацепов и подбивов.	2
2	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в	2

	партере: перегибание тазобедренного сустава.	
4	. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: ближняя дистанция. захваты: захват пояса из-под руки. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу. Защитное действие в партере: от удержания сбоку –отжиманием головы ногами.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скречиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом туловища. повторение изученного материала. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособлением стойки: защита применением правой, левой стойки при атаке противника руками или ногами на ту ногу, которая оставлена назад.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скречиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1.2
	Итого	25,2
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	2
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника вперед тягой на себя и отступлением.	2
3	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. игры по освоению захватов. Т.д. в партере: защита от удержаний с захватом ноги тори двумя ногами.	2

8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Запрещенные захваты. Т.д. в стойке: бросок через бедро подбивом .	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи. т.д.в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
	Итого	25.2
МАЙ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью с падением. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны головы- перекатом вращением.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответ захвата пояса из под руки нырком под руку противника. повторение изученного материала.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
13	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
	Итого	25.2
ИЮНЬ		

1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска- подъемом с ковра не отпуская хват и опираясь на партнера.	2
2	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. Т.д. в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу. Т.д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. т.д.в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита направление усилия и передвижения: защита против бросков противника набок, тягой противника в противоположную сторону. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1
	Итого	25.2
АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д. в стойке: сбивание на одну ногу. т.д.в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок охват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: сбивание на одну ногу.т.д.в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок охват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения.	2

	Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	2
		Итого 12

2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-2, НП-3 (9)

№	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой. строевые упражнения. страховка, само страховка, падения	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия (т.д) в стойке: бросок рывком за пятку	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Оборонительные захваты: Захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Страховка, само страховка, падения. Т.д. в партере: удержание сбоку с захватом руки и головы	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Страховка, само страховка, падения. Передвижения. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем-либо. Защитные действия (защ.д.) в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	2
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем-либо. Защ.д.в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью.	2

16	Краткие сведения основания борьбы самбо. Акробатические упражнения. Т.д. в парте: перегибание локтя через бедро.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность	2,8
Итого в месяц		37,8
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем либо. Защ.д. в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения основания борьбы дзюдо. Акробатические упражнения. Т.д. в парте: перегибание локтя через бедро	2
7	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Борцовские игры на выталкивание «петушиные бои и пятнашки». акробатические упражнения..	2
11	Общеразвивающие упражнения.. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении.	2
17	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
Итого в месяц		37,8
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Борцовские игры на выталкивание «петушинные бои и пятнашки». акробатические упражнения.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в	3

	стойке: боковая подсечка.	
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная борьба с изученными техниками.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка	2
10	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание..	2
11	Общеразвивающие упражнения.. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: передняя подножка.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек	2
14	Общеразвивающие упражнения. Основные команды судей, ритуал, приветствия. Т.д. в стойке: защита против заваливания-вставанием.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание. акробатические упражнения.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого в месяц	37,8
ДЕКАБРЬ		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	3
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Т.д. в стойке: защита против заваливания-	2

	вставанием.	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды над ключицей захватом одежды под одноименной подмышкой.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук и переходом на удержание. Повторение изученного материала	2
12	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват проймы. т.д. в стойке: бросок через бедро скручиванием.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват над локтем и над ключицей от броска через плечи.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: пережат через себя соперника. Т.д. в стойке: сбивание на носки.	2
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание. повторение изученного материала.	2

4	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Захваты: ответный захват разноименной подмышки захватом одной руки. Т.д. в партере: удержание поперек захватом головы и туловища между ног.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсеки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Игры. эстафеты. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Стойки: левосторонняя стойка. Т.д. в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку	2
9	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват на груди. Т.д. в партере: переворачивание с захватом ноги и руки изнутри.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсеки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	2
	Итого	20
ФЕВРАЛЬ		
1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку.	3
2	Общеразвивающие упражнения.. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсеки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	3
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями. Повторение изученного материала.	2
6	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	2
8	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук.	2
10	Общеразвивающие упражнения. передвижения. Т.д. в стойке: подсека в колено выполняемая на сопернике стоящем на одном колено.	2

11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д.в партере: переворачивание с захватом двух рук.	2
13	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в партере: перегибание колена захватом ноги между ног. Т.д. в стойке: сбивание на пятку, бросок через бедро.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене, бросок через бедро.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
МАРТ		
1	Общеразвивающие упражнения.. Боцовское регби. защита приспособлением стойки: защита согнутой стойкой на дальней дистанции-от захвата ног, подсечек, зацепов и подбивов.	3
2	. общеразвивающие упражнения.. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	3
3	. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	3
4	. общеразвивающие упражнения.. Т.д. в стойке: боковая подсечка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: ближняя дистанция. захваты: захват пояса из под руки. Т.д. в стойке: задняя подножка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу. Защитное действие в партере: от удержания сбоку –отжиманием головы ногами.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скрещиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом	2

	туловища. повторение изученного материала. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособлением стойки: защита применением правой, левой стойки при атаке противника руками или ногами на ту ногу, которая оставлена назад.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скрещиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват пояса через руку. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	3
2	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника вперед тягой на себя и отступлением.	3
3	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. игры по освоению захватов. Т.д. в партере: защита от удержаний с захватом ноги тори двумя ногами.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Запрещенные захваты. Т.д. в стойке: бросок через	2

	бедро подбивом .	
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи. т.д.в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте для проведения броска- прыгает вокруг партнера. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью с падением. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны головы- перекатом вращением.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте для проведения броска- прыгает вокруг партнера. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
МАЙ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью с падением. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны головы- перекатом вращением.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответ захвата пояса из под руки нырком под руку противника. повторение изученного материала.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
13	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2
14	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2
15	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2

17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
	ИЮНЬ	
1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска- подъемом с ковра не отпуская хват и опираясь на партнера.	3
2	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	3
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. Т.д. в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу. Т.д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	2
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. т.д.в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье.	2
12	Общеразвивающие упражнения. Защита направление усилия и передвижения: защита против бросков противника набок, тягой противника в противоположную сторону. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье.	2
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	2
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	2
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,8
	Итого	37,8
	АВГУСТ	
1	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: сбивание на одну ногу. т.д.в партере: удержание верхом захватом головы	2

	одной рукой.	
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок хват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: сбивание на одну ногу.т.д.в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок хват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2
8	Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2
	Итого	18

2.1.3. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-1 (12)

№	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой. строевые упражнения. страховка, самостраховка, падения	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия (т.д) в стойке: бросок рывком за пятку	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности при занятиях борьбой Оборонительные захваты: захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств. Оборонительные захваты: Захват над локтями при проведении броска захватом ног. Технические действия в стойке: бросок рывком за пятку.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения. Т.д. в партере: удержание сбоку с захватом руки и головы	3
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу.	3

7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Страховка, самостраховка, падения. Передвижения. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу	3
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	3
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	3
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Т.д. в стойке: выведение из равновесия рывком.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов с преодолением собственного веса. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем либо. Защитные действия (защ.д.) в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	3
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: перегибание руки при повороте ее внутрь. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем либо. Защ.д.в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью.	3
16	Краткие сведения основания борьбы самбо. Акробатические упражнения. Т.д. в парте: перегибание локтя через бедро.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность	2,4
Итого в месяц		50,4
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	3
2	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом под свой коленный изгиб.	3
3	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке при благоприятных условиях: отвлечение чем либо. Защ.д. в партере: от нападения со стороны ног лежащему на спине – упором голенью	3
4	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	3

5	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения основания борьбы дзюдо. Акробатические упражнения. Т.д. в парте: перегибание локтя через бедро	3
7	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах. т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Борцовские игры на выталкивание « петушинные бои и пятнашки». акробатические упражнения..	3
11	Общеразвивающие упражнения.. Оборонительные захваты: захват рукавов сверху при бросках захватом руки под плечо, броска через спину захватом головы.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка. Т.д. в партере: уход от удержания поперек-перекатом через бедро.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении.	3
17	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого в месяц	50,4
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Борцовские игры на выталкивание « петушинные бои и пятнашки». акробатические упражнения.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	3
3	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах нахождение противника в неустойчивом положении. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка.	3

5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Т.д. в стойке: боковая подсечка.	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в полупартере: заваливание противника стоящего на коленях.	3
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная борьба с изученными техниками.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: задняя подножка	3
10	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание..	3
11	Общеразвивающие упражнения.. Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.д. в стойке: передняя подножка.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек	3
14	Общеразвивающие упражнения. Основные команды судей, ритуал, приветствия. Т.д. в стойке: защита против заваливания-вставанием.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя захватом за рукав и штанину с переходом на удержание. акробатические упражнения.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого в месяц	50,4
ДЕКАБРЬ		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват одежды на груди от броска через бедро, подхват, передняя подножка. Т.д. в партере: узел поперек.	3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	3

3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Т.д. в стойке: защита против заваливания-вставанием.	3
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	3
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Передвижения. захваты: захват под ключицей. дистанции: дальняя дистанция. Т.д. в стойке: боковая подсечка в колено с переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Стойки, перемещения. Т.д.в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: боковая подсечка. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты (техника передвижений). Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	3
10	Общеразвивающие упражнения.. Захваты: ответный захват одежды над ключицей захватом одежды под одноименной подмышкой.	3
11	Общеразвивающие упражнения.. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук и переходом на удержание. Повторение изученного материала	3
12	Общеразвивающие упражнения.. Захваты: захват проймы. т.д. в стойке: бросок через бедро скручиванием.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Стойки, перемещения. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку-внутри. Т.д. в стойке: зацеп изнутри.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Оборонительные захваты: захват над локтем и над ключицей от броска через плечи.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4

	Итого	50,4
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: обратный узел поперек. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте, для проведения броска-противник наклоняется вперед и оказывает давление.	3
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: пережат через себя соперника. Т.д. в стойке: сбивание на носки.	3
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот подрывом двух рук переходом на удержание. повторение изученного материала.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Захваты: ответный захват разноименной подмышки захватом одной руки. Т.д. в партере: удержание поперек захватом головы и туловища между ног.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Игры. эстафеты. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Стойки: левосторонняя стойка. Т.д. в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку	3
9	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват на груди. Т.д. в партере: переворачивание с захватом ноги и руки изнутри.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	3
11	Общеразвивающие упражнения. Стойки: левосторонняя стойка. Т.д. в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб.	3
12	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3
	Итого	36
ФЕВРАЛЬ		
1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере:	3

	удержание сбоку.	
2	Общеразвивающие упражнения.. Защита приспособление стойки: защита фронтальной стойки от бросков боковой подсечки, боковой подножки, зацеп снаружи сидя.	3
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте броска переносе тела соперника назад и тягой на себя. Т.д. в партере: удержание сбоку.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями. Повторение изученного материала.	3
6	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия.	3
8	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в стойке: охват. Т.д. в партере: уход перекатом от удержания верхом.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук.	3
10	Общеразвивающие упражнения. передвижения. Т.д. в стойке: подсечка в колено выполняемая на сопернике стоящем на одном колено.	3
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособление стойки: защита прямой стойкой при проведении броска через голову. Т.д.в партере: переворачивание с захватом двух рук.	3
13	Общеразвивающие упражнения. .Т.д. в партере: перегибание колена захватом ноги между ног. Т.д. в стойке: сбивание на пятку, бросок через бедро.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсечка в колено выполняемая на сопернике стоящем на одном колено.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину, атакуемый стоит на четвереньках, атакующий сбоку в стойке. повторение изученного материала.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене, бросок через бедро.	3

17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
МАРТ		
1	Общеразвивающие упражнения. Боцовское регби. защита приспособлением стойки: защита согнутой стойкой на дальней дистанции-от захвата ног, подсечек, зацепов и подбивов.	3
2	. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	3
3	. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	3
4	. Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: ближняя дистанция. захваты: захват пояса из под руки. Т.д. в стойке: задняя подножка выполняемая на сопернике стоящем на одном колене.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для броска, при переносе тяжести тела на одну ногу соперником.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу. Защитное действие в партере: от удержания сбоку –отжиманием головы ногами.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: задняя подножка под две ноги. Т.д. в партере: перегибание тазобедренного сустава.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скречиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху.	3
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: удержание сбоку захватом туловища. повторение изученного материала. Т.д. в стойке: бросок через бедро.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Защита приспособлением стойки: защита применением правой, левой стойки при атаке противника руками или ногами на ту ногу, которая оставлена назад.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска-скречиванием ног соперника. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи плеча сверху.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3

15	Общеразвивающие упражнения. Захваты: захват пояса через руку. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	3
2	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника вперед тягой на себя и отступлением.	3
3	Первая помощь при травмах. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручиванием. Т.д. в партере: перегибание локтя через предплечье.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Т.д. в стойке: задняя подножка, выполняемая на сопернике, стоящем на одном колене переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. игры по освоению захватов. Т.д. в партере: защита от удержаний с захватом ноги тори двумя ногами.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: осаживанием на одну, на две ноги. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку, переворачивание косым захватом.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	3
11	Общеразвивающие упражнения. Дистанции: дистанция вплотную. Т.д. в стойке: передняя подсечка.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Запрещенные захваты. Т.д. в стойке: бросок через бедро подбивом .	3

13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: боковая подсечка с захватом ноги снаружи.т.д.в партере: защита против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте для проведения броска- прыгает вокруг партнера. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью с падением. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны головы- перекатом вращением.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятном моменте для проведения броска- прыгает вокруг партнера. Т.д. в партере: удержание со стороны плеча.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
МАЙ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: подсад голенью с падением. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны головы- перекатом вращением.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	3
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. общеразвивающие упражнения.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Т.д. в стойке: заведение.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Захваты: ответ захвата пояса из под руки нырком под руку противника. повторение изученного материала.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	3
11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: охват с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: узел захватом предплечья под плечо.	3

12	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	3
13	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	3
14	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	3
15	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
ИЮНЬ		
1	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: при благоприятных моментах для проведения броска- подъемом с ковра не отпуская хват и опираясь на партнера.	3
2	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	3
3	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. Т.д. в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	3
4	Общеразвивающие упражнения. Защита направлением усилия и передвижения: защита от бросков противника назад напором и наступлением на него.	3
5	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	3
6	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	3
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения. Захваты. Т.д. в стойке: зацеп изнутри разноименной ногой.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Стойки: низкая стойка. Т.д. в стойке: бросок выведением из равновесия контролируемого руками доведением до партнера и переходом на удержание.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: сбивание на одну ногу. Т.д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	3
10	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом головы. т.д.в партере: обратный узел стоящему на четвереньках.	3

11	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье.	3
12	Общеразвивающие упражнения. Защита направление усилия и передвижения: защита против бросков противника набок, тягой противника в противоположную сторону. Т.д. в партере: уход от удержания сбоку.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в партере: уход от удержания поперек и со стороны плеча- перекатом захватывая голову и подталкивая предплечье.	3
14	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	3
15	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	3
16	Общеразвивающие упражнения. Т.д. в стойке: бросок через грудь. Т.д. в партере: ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках.	3
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: сбивание на одну ногу. Т.д.в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок охват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	3
3	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: сбивание на одну ногу.т.д.в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. т.д.в стойке: бросок охват. т.д.в партере: удержание поперек, захватом дальней руки.	3
5	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	3
6	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения.. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	3
7	Влияние физических упражнений на организм. общеразвивающие упражнения. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	3
8	Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	3
9	Общеразвивающие упражнения. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	3
	Итого	27

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивные маты, гимнастические скакалки, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, ковер татами. Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения: Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг), гири спортивные 16, 24 и 32 кг, Зеркало, Канат для перетягивания, Канат для лазанья, Кушетка массажная, манекены тренировочные для борьбы, мат гимнастический (поролоновые), медицинболы (от 1 до 5 кг), насос универсальный (для накачивания спортивных мячей), Перекладина гимнастическая, помост тяжелоатлетический разборный, малый (2,8 x 2,8 м), пояс ручной для страховки, Стенка гимнастическая, тренажер кистевой фрикционный, тренажер универсальный малогабаритный, Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса.

Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства: Весы до 150 кг., Секундомер, Табло информационное электронное, флажки судейские

Информационное обеспечение.

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по единоборствам;
- Правила единоборств;
- Правила судейства в единоборстве;
- Регламент проведения турниров различных уровней;
- Положения о соревнованиях.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий;
- Инструкции по охране труда.

3. Кадровое обеспечение.

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года (для зачисления групп на стартовый уровень)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Опрос, педагогическое наблюдение,
В начале учебного года (для групп зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Сдача нормативов по критериям двигательной подготовленности
Текущий и промежуточный контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей.	Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги"

2.4 Оценочные материалы

2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения

п	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (не более 5.0 с)	Бег на 30 м (не более 5.5 с)
2	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8.5 с)
3	Подтягивание на перекладине (не менее 10 р.)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. (не менее 15 раз)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 р.)
5	Броски на скорость в обе стороны за 30 с (не менее 10 раз)	Броски на скорость в обе стороны за 30 с (не менее 7 раз)

2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"

Контрольные упражнения		НП-1			НП-2			НП-3			
		оценки			оценки			оценки			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП	Бег 30 м, с	Ю	5.6	5.9	6.1	5.5	5.6	5.9	5.5	5.6	5.9
		Д	5.9	6.1	6.3	5.8	5.9	6.1	5.8	5.9	6.1
	Челночный бег 3 x 10 м с	Ю	9.6	9.8	10.0	9.4	9.6	9.4	9.0	9.4	9.6
		Д	9.8	10.0	10.4	9.6	9.8	10.0	9.2	9.4	9.3
	Бег 800 м., с	Ю	4.3	4.6	5.1	4.0	4.5	5.0	4.0	4.4	4.9
		Д	4.7	4.9	5.2	4.5	5.0	5.5	4.5	4.9	5.4
	Подъем туловища, лежа на спине	Д	8	6	4	10	6	4	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	10	6	4	15	8	5	17	10	7
Прыжок в длину с места	Ю	140	135	130	150	145	140	160	155	150	
	Д	150	145	140	160	155	150	170	165	160	
СФП	Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево, сек.		40	45	50	35	40	45	30	35	40
	Кувырки вперед 10 раз, с.		10	13	16	9	12	15	8	11	14
	Вис на поясе, с.		10	20	30	15	25	35	20	30	40

Контрольные упражнения			УТ-1			УТ-2		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	Бег 30 м, с	Ю	4.8	5.3	6.0	4.7	5.2	5.9
		Д	5.3	5.6	6.0	5.3	5.7	6.0
	Челночный бег 3 x 10 м с	Ю	8.0	8.5	9.0	7.8	8.4	8.9
		Д	8.5	9.0	9.5	8.4	8.9	9.4
	Бег 1500 м., м	Ю	7.0	7.5	8.0	7.0	7.5	8.0
		Д	8.0	8.5	9.0	8.0	8.4	8.9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Д	20	10	5	20	15	10
	Подтягивание на перекладине	Ю	15	10	5	16	11	7
Прыжок в длину с места	Ю	160	155	150	165	160	155	
	Д	155	150	144	160	155	150	
СФП	Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево, сек.		30	35	40	28	33	38
	Вставание из стойки на мост 5 раз, с.		20	25	30	18	23	28
	Вис на поясе, с		50	40	30	55	45	35
	Броски на скорость 10 р., с.		35	40	45	30	35	40

Контрольные упражнения			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	Бег 60 м, с	Ю	8.5	9.0	9.5	8.5	9.0	9.5	8.4	8.9	9.4
		Д	9.0	9.5	10	9.0	9.5	10.0	9.0	9.4	9.9
	Челночный бег 3 x 10 м с	Ю	8.0	8.5	9.0	8.0	8.5	9.0	7.5	8.0	8.5
		Д	8.5	9.0	9.5	8.5	9.0	9.5	8.0	8.5	9.0
	Бег 1500 м., м	Ю	7.0	7.5	8.0	6.5	7.5	8.0	6.5	7.0	7.5
		Д	8.0	8.5	9.0	7.5	8.0	8.5	7.5	8.0	8.5
	Сгию/ раз рук в упоре	Д	25	20	15	28	25	23	32	30	28
	Подтягивание на перекладине	Ю	15	12	10	17	15	13	20	17	15
Прыжок в длину с места, с	Ю	190	175	160	200	190	175	5,3	190	175	
	Д	160	150	140	165	160	150	170	160	150	
СФП	Забегание на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево, сек.		26	30	33	26	30	33	26	30	33
	Вис на поясе, с		60	50	40	65	55	45	70	60	50
	Броски на скорость 10 р., с.		30	35	40	30	35	40	30	35	40

2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»

1. В каком году была открыта первая школа дзюдо? а. 1790 б. 1882 в. 1879
 2. В дзюдо не размещается делать болевой прием? а. на ногу б. удушающий в. на руку
 3. В каком году были разработаны правила дзюдо? а. 1882 б. 1900 году в. 1930
 4. Где была открыта первая секция дзюдо для женщин? а. Лондон б. Кодокан в. Греция
 5. Каким видом спорта является дзюдо? а. контактным б. ударным в. личным
 6. В какой категории боец может быть любого веса? а. +90 кг б. 75кг в. в абсолютной
 7. Минимальный размер квадрата на татами? а. 8м х8м б. 7м х7м в. 6м х8м
 8. Сколько зон на татами? а. две б. четыре в. одна
 9. Максимальный размер квадрата на татами? а. 8м х4м б. 10м х10м в. 12м х12м
 10. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?
а. с поклона б. рукопожатие в. приседания
 11. Сколько возрастных категорий в дзюдо? а. 8 б. 3 в. 6
 12. Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет? а. 8 б. 2 в. 11
 13. Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет? а. 2,5 мин б. 5 мин в. 3 мин
 14. Сколько судей входит в состав одного поединка? а. 2 б. 3 в. 4
 15. Сколько видов оценок за технические действия? а. 5 б. 2 в. 3
 16. Какая оценка дается за удержание 25 сек? а. ИППОН б. ВАЗА-АРИ в. ЮКО
 17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?
а. за четвертое б. за шестое в. за второе
 18. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?
а. не знаю б. нет в. да
 19. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.» а. ЮКО б. ХАНТЭЙ в. ИППОН
 20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?
а. Василий Ощепков б. Владислав Платонов в. Дмитрий Герасимюк
- Ключ на вопросы: 1.Б 2.А 3.Б 4.Б 5.А 6.В 7.А 8.А 9.Б 10.А 11.В 12.А 13.А 14.Б 15.В 16.А 17.А 18.В 19.В 20.А

2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год

Группа _____ Тренер-преподаватель _____ Дата проведения _____

№	Фамилия Имя							Теория	Судейство	Оценка работы за год (выставляется тренером)
1										

Подпись тренер-преподаватель _____ Подпись зам. директора по УВР _____

2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила полиатлон.	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, схемы, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, сдача нормативов
3	Основы единоборств	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра		годовой норматив, соревнования
4	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Видеозаписи, обучающие диски.	Соревнования

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость(аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма. Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие

иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте попытается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные. Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы. В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе.

Сенситивные периоды развития физических качеств.

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сило вые	Собственно-силовые способности				д	д		м			мд
	Скоростно-силовые способности			д	м		д	д	М	М	
Скоростн ые	Частота движения	мд	мд		д		м				
	Скоростно-одиночного движения			д	м				м	м	
	Время двигательной реакции				д	м				м	
Выносливость	Статический режим	д		д	д	д		м	м		
	Динамический режим			д	д	мд	м			м	
	Зона максимальной интенсивности				д			д	м	м	
	Зона субмаксимальной интенсивности			д	м			д		м	м
	Зона большой интенсивности		м	мд	мд	д		д		м	м
	Зона умеренной интенсивности		м д		м				м	м	
Координацион ные	Простые координации	мд	мд				д		м		
	Сложные координации			д	м		д		м		
	Равновесие	д		д		д			м		
	Точность движения		м д				д		м		
	Гибкость	д	мд	д		д	мд		д		д

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лету девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных силовиков определяется с учетом сензитивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Физические качества спортсменов, специализирующихся в единоборствах, оптимальные периоды и средства развития.

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы был отмечен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Проявлению силы у единоборцев способствует преодоление сопротивления противника или противодействию ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся единоборствами являются: подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гири различного веса. Упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, в сопротивлении с партнером и в сопротивление окружающей среды (вода, песок, и др.). Упражнения на силовых тренажерах. Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества. Это качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты единоборца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры в которых должны использоваться различные броски с падением, схватки и другие

специальные действия.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК) увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК мл/в мин/на кг. почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости единоборца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости единоборца:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др. Также включаются общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости единоборца:

1. Челночный бег 4 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

5. Список литературы.

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2003. - 96 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
4. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев Д. Г. Миндиашвили Г. М. Грузных А. П. Купцов. - М.: Советский спорт, 2005. - 216 с.
5. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с.
6. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
7. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов : метод. рекомендации / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П. Л. Боярогло ; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. - Ташкент : [б.и.], 1986. -19 с.
8. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2008. - 283 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
10. Кващук П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Кващук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 5. - С. 64-68.
11. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.
12. Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. О.В.Хижевский, В.Я.Кулакевич. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы) НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2006
13. Свищёв И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина - М. : СпортУниверПресс, 2003. - 77 с.
14. Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 25-31.
15. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский

спорт, 2005.

16. Программа по самбо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация самбо, 2007 г.

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

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

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

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

21. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.

22. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. – СПб:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта,2006

23. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.

24. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.

25. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.

26. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. М.: ФиС, 1964.

27. Харлампиев А. Борьба самбо.М.: ФиС, 1964.

28. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.