

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена  
на заседании тренерского совета  
МБУ «СШ № 2»  
Протокол № 8 от 14.02.2023

Утверждаю  
директор МБУ ДО «СШ № 2»  
О.Р. Перминов  
приказ № 66 от 16.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

г. Нижний Тагил  
2023

## Содержание

Стр.

|  |          |
|--|----------|
| Пояснительная записка  | 3        |
| I. Нормативная часть   |          |
| 1.1 Особенности организации тренировочного процесса  | 6        |
| 1.2 Режимы тренировочной работы  | 7        |
| II. Методическая часть   |          |
| 2.1 Программный материал для практических занятий  | 9        |
| 2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | 13<br>15 |
| 2.3 Требования к результатам реализации программы  |          |
| 2.4 Система контроля и зачетные требования   |          |
| 2.5 Перечень необходимого оборудования и инвентаря   | 16       |
| Список литературных источников   | 17       |
| Перечень Интернет-ресурсов   |          |
| Приложение   | 18       |

## Пояснительная записка

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо» (далее - Программа) разработана и реализуется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) в соответствии с Уставом СШ № 2 и нормативно-правовых актов:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

5) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

б) Действующие Правил вида спорта «самбо»

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Программа реализуется по месту фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

## Характеристика вида спорта самбо

Самбо (*самозащита без оружия*) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Уникальный синтез единоборств и боевых искусств мира. Самбо – это оригинальная система физического и духовного воспитания человека, в которой многие народы мира узнают свои спортивные стили и традиции. Самбо – это международный спорт.

В 2021 году ФИАС (международная федерация самбо) получила постоянное признание Международного олимпийского комитета в Токио (Япония).

Дисциплины соревновательного самбо: спортивное самбо (весовые категории, демонстрационное самбо), боевое самбо, пляжное самбо. Данная программа реализуется по всем дисциплинам самбо.

Международная федерация самбо постоянно осуществляет различные проекты и программы по развитию этого единоборства. На сегодняшний день на территории Свердловской области развивается направление «САМБО В ШКОЛАХ».

Основные цели занятий:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники самбо;
- развитие физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Эффективная реализация цели невозможна без специально организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам и специфическим требованиям вида спорта, параметры которых определяются анатомо-физиологическими особенностями возрастного периода; особенностями возрастного воспитания физических качеств, т.е. учетом сенситивных периодов развития на каждом отрезке времени онтогенеза; основными компонентами учебно-тренировочного воздействия.

Получателями работы являются физические лица в возрасте от 7 лет и без ограничений в возрасте, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача.

В связи охватом нескольких возрастов занимающихся, в программе используется несколько подходов освоения программного материала:

- для занимающихся от 7 лет в качестве основного подхода освоения тренировочного материала предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути борьбы самбо с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо.

- для занимающихся от 10 лет и старше – для освоения тренировочного материала используется подходы необходимые для выполнения поставленных целей в определенной возрастной группе.

Программа осуществляется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года и более.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей (инструкторов по спорту).

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, режим тренировочной работы.

Вторая часть программы – методическая, которая содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

# **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

## **1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса**

Программа включает в себя:

- Реализацию Программы для детей за исключением детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов, направленную на формирование базовой общефизической подготовки.

- Реализацию Программы для взрослых, за исключением инвалидов, направленных на совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста; пропаганду здорового образа жизни; подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При наличии бюджетных мест, утвержденных в муниципальном задании СШ № 2 на текущий год, для освоения Программы допускаются физические лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача. При отсутствии бюджетных мест на текущий год допускается оказание платных услуг по проведению подготовительных курсов для детей (3-9 лет).

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники «самбо»;
- направленных на формирование базовой общефизической подготовки;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий,
- контрольные мероприятия.

Спортивно-оздоровительная группа формируется из занимающихся от 7 лет и старше. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более двух-трех лет. Если в группе имеются лица возрастного диапазона свыше трех лет, а возможности открыть группу данного возраста нет, то такие лица имеют право заниматься со спортсменами на дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по «самбо» примерно соответствующие возрастной категории и физической подготовки.

Наполняемость в одной группе 10-25 человек.

Период освоения программы – весь период. Обучающиеся в группах СОГ могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта самбо, при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо для зачисления на этап спортивной подготовки. Лица, достигшие установленного возраста для зачисления на определенный этап спортивной подготовки, имеющие результаты, соответствующие требованиям, установленные федеральным стандартам спортивной подготовки по самбо, могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

## 1.2 Режим учебно-тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать 2 астрономических часов. Учебная нагрузка для занимающихся в группах СОГ не более 6 часов в неделю.

Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий утверждается руководителем Учреждения.

### Годовой учебно-тренировочный план распределения часов в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта самбо (46 учебно- тренировочных недель)

|                        |  | Недельная нагрузка в часах  |
|------------------------|--|---|
|                        |  | 6   |
|                        |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                        |  | 2 часа  |
|                        |  | Наполняемость человек в группе  |
|                        |  | 10-25   |
| 1                      | Общая физическая подготовка                            | 105   |
| 2                      | Специальная физическая подготовка                      | 41  |
| 3                      | Техническая подготовка                                 | 99  |
| 4                      | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 28  |
| 5                      | Тестирование и контроль                                | 3   |
| 6                      | Медицинское обследование                               | не менее 1 раз в год  |
| Общее количество в год |  | 276   |

Участие в официальные спортивные соревнования в группе СОГ не предусмотрено. Для

группы СОГ организуются внутришкольные соревнования, соревнования по сдаче норм ГТО.

Занимающихся могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях при условии, что их спортивная подготовка соответствует для данного ранга соревнований и имеется медицинский допуск к соревнованиям. Тренер-преподаватель принимает решение об участии в соревнованиях занимающихся, с учетом желания спортсмена и законного представителя ребенка (либо совершеннолетнего спортсмена).

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п      | Направление работы                       | Мероприятия   | Сроки проведения      |
|------------|--|---|-----------------------|
| <b>I</b>   | <b>Профориентационная деятельность</b>   |   |                       |
| 1          | День физкультурника                      | Веселые старты  | август                |
| 2          | День знаний                              | День открытых дверей  | август                |
| 3          | День тренера                             | Презентация "Профессия тренера"   | октябрь               |
| 4          | День самбо                               | Мероприятие, посвященное "Дню самбо"  | ноябрь                |
| <b>II</b>  | <b>Здоровье сбережение</b>               |   |                       |
| 1          | Дорожная безопасность                    | Беседы "О безопасности на дорогах"  | сентябрь              |
| 2          | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Поход выходного дня на лыжах  | февраль               |
| 3          |  | Беседа "О правильном питании"   | март                  |
| 4          |  | Посещение бассейна  | июль                  |
| 5          |  | Беседа "О гигиене тела"   | октябрь               |
| <b>III</b> | <b>Патриотическое воспитание</b>         |   |                       |
| 1          | День народного единства                  | Беседа "О дне народного единства"   | ноябрь                |
| 2          | День Победы                              | Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы  | май                   |
| 3          | День России                              |   | Беседа "О дне России" |
| 4          | День памяти и скорби                     | Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби   | июнь                  |
| 5          | День государственного флага              | Беседа о государственном флаге  | август                |
| <b>IV</b>  | <b>Развитие творческого мышления</b>     |   |                       |
| 1          | День защиты детей                        | Прогулки в парке, мероприятия посвященные Дню защиты детей  | июнь                  |
| 2          | Новый год                                | Праздник, зимние сборы  | декабрь-январь        |
| 3          | День защитника отечества                 | Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления   | февраль               |
| 4          | Международный женский день               | Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления   | март                  |
| 5          | День Матери в России                     | Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления   | ноябрь                |
| 6          | День отца в России                       | Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления   | октябрь               |
| 7          | Практические занятия                     | Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.<br>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. |                       |

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Программный материал для практических занятий

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы для занятий:

1. Физическая культура и спорт
2. История возникновения самбо как вида спорта.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма юного самбиста.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим при занятиях самбо.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж.
7. Основы техники и тактики.
8. Основы физической подготовки.
9. Правила соревнований по самбо.
10. Оборудование и инвентарь при занятиях борьбой.
11. Моральная и психологическая подготовка.
12. Общероссийские антидопинговые правила.

#### *Программный материал по ОФП и СФП*

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств самбиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

*Целью общей физической подготовки (ОФП)* является работоспособность организма, направленная на общее развитие и укрепление организма занимающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

**ОБЩАЯ СИЛА** самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста
3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца

может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

**ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

**ОБЩАЯ БЫСТРОТА** – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

**ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

**ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ** - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Базовый компонент программы по общей физической самбистов:

1. строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, переползание;
2. упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
3. подвижные игры, направленные на формирование физических качеств юных самбистов (приложение 1).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения**

1. Акробатические упражнения.
2. Упражнения для укрепления мышц-сгибателей бедра и ягодиц.
3. Упражнения на мосту.

4. Упражнения в самостраховке.
5. Имитационные упражнения.
6. Упражнения с партнером.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Основные положения в самбо:**

Стойка;  
Партер;  
Положение в начале и конце охвата;  
Дистанции;  
Маневрирование;

#### **Приемы борьбы в партере:**

Переворот рычагом.  
Переворот скручиванием.  
Переворот забеганием с захватом шеи из под плеча.  
Захваты руки на ключ.  
Способы сбивания на живот.

#### **Приемы борьбы в стойке.**

Переводы рывком.  
Переводы нырком.  
Перевод вращением (вертушка).  
Бросок подворотом (бедро).  
Бросок переворотом (мельница).

## **2.2 Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и спортивных соревнований**

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой требуется стандартный спортивный зал, с закрытыми радиаторами отопительной системы. Пол в спортивном зале имеет ковровое покрытие. Освещение зала должно соответствовать нормам и правилам соревнований. Помещение должно быть хорошо проветренным. Стены должны быть однотонные, неяркие. Отделка зала должна быть удобной для уборки, т.к. необходима ежедневная влажная уборка и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках самбисты были в специальной спортивной форме. Теоретические занятия проводятся в форме бесед 15-20 минут, при проведении которых, желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований.

Тренировочные занятия проходят согласно расписанию. Занимающиеся должны приходить в спортивный зал заранее (за 15 мин. до начала занятия).

Занимающиеся должны регулярно знакомиться с инструкцией по технике безопасности и неукоснительно ее соблюдать.

Общие требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований:

1. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, представили справку об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы, занимающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;

2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

3. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера.

Требование безопасности перед началом занятия (соревнования):

1. Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной;

2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку;

Требования безопасности во время занятия:

1. Вход спортсменов в зал и занятия разрешается только в присутствии и под руководством тренера;

2. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера;

3. При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.

4. При выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;

- контролировать выполнение действий партнёра;

- выполнять броски от центра к краю ковра;

- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;

- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;

- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;

- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи

- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;

- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;

- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами

5. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковра или партнёру.

7. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

8. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

Требование безопасности по окончании занятия:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

2. Принять душ, переодеться в чистую одежду

### 2.3 Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по самбо на дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

### 2.4 Система контроля и зачетные требования

Результаты оценивания производятся по 5 бальной шкале.

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Тесты  | Результат выполнения и оценка в баллах         |
|-------|---------------------------------|--|--|
| 1     | Быстрота                        | Бег 30 метров<br>(не более 8,0 секунд)                                 | 1-8,0<br>2-7,9<br>3-7,8<br>4-7,7<br>5-7,6      |
| 2     | Координация                     | Челночный бег<br>3*10м<br>(не более 11,0 секунд)                       | 1-11,0<br>2-10,8<br>3-10,6<br>4-10,4<br>5-10,2 |
| 3     | Выносливость                    | Бег 500 метров<br>(не более 7 минут)                                   | 1-7,00<br>2-6,55<br>3-6,50<br>4-6,45<br>5-6,40 |
| 4     | Сила                            | Подтягивание на<br>перекладине<br>(не менее 3 раз)                     | 1-3<br>2-4<br>3-5<br>4-6<br>5-7                |
| 5     | Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на<br>спине<br>(не менее 7 раз)                   | 1-7<br>2-9<br>3-11<br>4-13<br>5-15             |
|       |                                 | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз) | 1-10<br>2-11<br>3-12<br>4-13<br>5-14           |
| 6     | Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                            | 1-110<br>2-115<br>3-120                        |

|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
|  |  |   | 4-125<br>5-130                  |
|  |  | Подъем туловища<br>лежа на спине за 20 с<br>(не менее 4 раз)          | 1-4<br>2-5<br>3-6<br>4-7<br>5-8 |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа за 20 с<br>(не менее 4 раз) | 1-4<br>2-5<br>3-6<br>4-7<br>5-8 |

Также к занимающимся спортивно-оздоровительной группы могут применяться государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно возрастной группе. Нормативы размещены на сайте <https://www.gto.ru/>.

## 2.5 Перечень необходимых помещений, оборудования и инвентаря

1. Спортивный зал
  2. Тренажерный зал
- Основное оборудование и инвентарь:
3. Ковер для самбо (либо татами);
  4. Мат гимнастический (2х1 м);
  5. Мячи набивные 1 кг, 2 кг;
  6. Мяч футбольный;
  7. Низкая и высокая перекладина;
  8. Гимнастическая стенка;
  9. Гантели;
  10. Настенное зеркало (1,5 х 0,6 м);
  12. Скамейка гимнастическая;
  13. Тренажер многофункциональный;
  14. Скакалка;
  15. Гантели

## Список литературных источников

1. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки IV. Планирование и контроль. М., «Советский спорт» 2000 г.
2. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки I. Пропедевтика. М., «Советский спорт» 2000 г.
3. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки III. Методика подготовки. М., «Советский спорт» 2000 г.
4. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки II. Кинезиология и психология. М., «Советский спорт» 2000 г.
5. Г.С. Туманян Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., Издательский центр «Академия», 2006 г.
6. Г. С. Туманян, В.В. Гожин Серия «Библиотечка единоборца» часть II ( книга 4,5,9,10,11) часть III (книга 13,14,16,18) часть IV (книга 21), часть V ( книга 23,25).
7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика (и др.) Ростов н/Д: Феникс 2006 г.
8. Гегель Ю.Г., Шубский О.А. М., Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие. Советский спорт, 2006 г.
9. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки самбистов. М., Советский спорт, 2007 г.
10. С. Иванов, Т. Касьянов Основы рукопашного боя Воронеж «Коммуна»
11. С.Ю. Юровский Атлетизм дома Выпуск №2 М., «Советский спорт 1989 г.
12. Ю.А. Пеганов Л.А. Берзина физкультура для здоровья. Пзвончник гибок-тело молодо М., «Советский спорт» 1991 г.
13. Боевое искусство планеты Научно-методический сборник г. Москва
14. И.Б. Линдер И.В. Оранский Боевые искусства востока. Маленькие «секреты» больших школ М., «Каисса» 1992 г.
15. Сто уроков борьбы самбо Чумаков Е.М. «Физкультура и спорт» 1988 г.

## Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://sambo.ru/events/>
3. <http://dush2-nt.ru/>
4. <https://www.gto.ru/> .

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ САМБО**

### **1. БОРЬБА ЗА МЯЧ**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

### **2. БОРЬБА РУКАМИ**

*Основная цель.* Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

*Проведение.* По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

### **3. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ**

*Основная цель.* Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

*Организация.* Очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на 2 равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает

отведенную ей половину площадки, где размещается по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2- 3 кг.

*Проведение.* По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки, как в волейболе, или проводить партии до 5—10 или большего количества очков.

#### **4. ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА**

*Основная цель.* Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

*Организация.* Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3—4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанция 1—1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только последний окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

#### **5. «ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

*Проведение.* По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

*Варианты проведения.*

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.

Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

#### **6. БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА**

*Основная цель.* Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

*Проведение.* По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо противника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

## **7. ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к ковра. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

*Вариант игры.* Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

## **8. ТРОФЕЙ**

*Основная цель.* Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

*Организация.* В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 мин для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

*Проведение.* По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается сватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттаскивать в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра покоряется три—пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## **9. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

*Основная цель.* Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставяемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

## **10. ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ**

*Основная цель.* Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по ковра. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

*Проведение.* По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью



или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к ковра, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

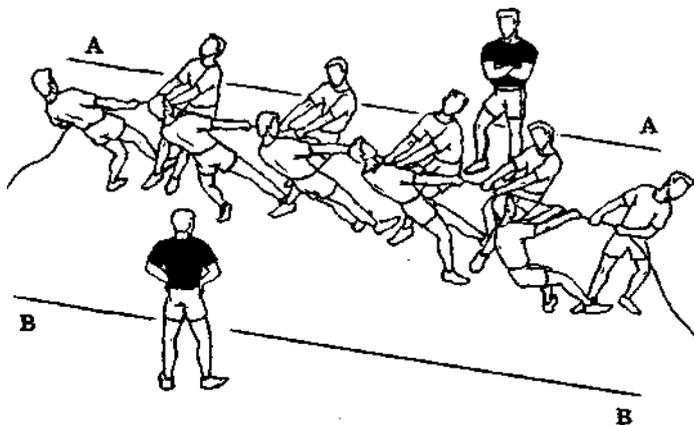
## **11. БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ**

*Основная цель.* Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным

преодолением сопротивления соперника.

*Организация.* Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки,

выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3—4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая — границей команды «белых».



*Проведение.* По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу, за что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возвратить проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

### **12. ВЫТЭСНЕНИЕ ИЗ КРУГА**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

*Организация.* Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равными парами, положив руки друг другу на плечи.

*Проведение.* По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется

### **13. ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ**

Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

### **14. ПЕРЕХВАТИ МЯЧ**

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

### **15. «ВРАТАРЬ»**

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится

спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.