

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»



УТВЕРЖДАЮ:

Т.В. Барбарич

2020 г.

Принята

педагогическим советом

Протокол № 1

от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Борец»

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Боков Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Содержание учебного плана.....	7
4. Планируемые результаты.....	9
5. Календарный учебный график.....	10
6. Условия реализации программы.....	15
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	16
8. Методические материалы.....	17

Список информационных источников

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борец»(далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана на основании:

- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ** (включая разноуровневые программы)
(Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительных общеобразовательных программ»

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

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Особенность программы: На данную программу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. Приоритетными направлениями программы являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Адресат программы: программа направлена детей 8-18 лет. Наполняемость группы не менее 13 человек. В объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия физической культурой.

Программа рассчитана на один год обучения. На занятия в учебном году отводится 216 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (длительность занятия 45 минут, с 10 минутным перерывом).

Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменяться последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

2. Цель и задачи

Цель программы :укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков,
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- воспитание черт спортивного характера.
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- нравственное воспитание юных спортсменов;
- уточнение спортивной специализации.

3.Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт России. Спортивная борьба. ОФП	4	3	1
2	Техника безопасности и профилактика	5	3	2
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	5	3	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	-
5	Основы техники и тактики борьбы.	50	15	35
6	Физическая подготовка борца Моральная и специальная психическая подготовка.	20	10	10
7	Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь.	3	3	-
8	Зачет.	15	1	14
9	Общая физическая подготовка.	30	-	30
10	Специальная физическая подготовка.	15	-	15
11	Совершенствование и отработка техники и тактики.	52	-	52
12	Участие в соревнованиях	12	-	12
13	Контрольные нормативы. Итоговое занятие.	3	-	3
	Всего	216	40	176

3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

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

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

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

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

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

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца:рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

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

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

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

6. Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Понятие о волевых качествах спортсмена.

7. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Форма участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

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

8. Зачет

Проведение зачета по захватам, основным техническим действиям, по правилам гигиены, привала соревнования и повторение других тем.

9. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей, равновесия.

10. Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры: «Бегуны», «Быстро в щит», «Мини футбол», «Теннис», «Пионербол», «Бадминтон». Подвижные спортивные игры, эстафеты с применением набивного мячей, с элементами акробатики.

11. Совершенствование и отработка: основных положений борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

12. Участие в соревнованиях

13. Контрольные нормативы. Итоговое занятие.

4. Планируемые результаты

По окончании изучения программы у детей:

- формируются жизненно важные двигательные умения и навыки,
- выявлены задатки и способности детей;
- прививается интерес к занятиям борьбой самбо;
- прививаются навыки личной и общественной гигиены;
- воспитываются черты спортивного характера.
- овладевают основами техники и тактики самбо;
- приобретают соревновательный опыт путём участия в соревнованиях;
- нравственно воспитываются юные спортсмены;
- уточняется спортивная специализация.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	36 недель	216 часа	6 часов в неделю

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	3	Беседа, игры	Наблюдение, диагностика
2		ОФП. Техника безопасности и профилактика	3	Теория и практика	
3		Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.	3	Теория и практика	
4		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.	3	Теория и практика	
5		Основы техники и тактики борьбы. Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.	3	Теория и практика	
6		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для выведения из равновесия.	3	Теория и практика	
7		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	3	Теория и практика	
8		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для подножек	3	Теория и практика	
9		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для подсечки	3	Теория и практика	
10		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для зацепов	3	Теория и практика	
11		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для бросков через спину.	3	Теория и практика	

12		Основы техники и тактики борьбы. Упражнения для бросков прогибом	3	Теория и практика	
13		Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.	3	Теория и практика	
14		Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.	3	Теория и практика	
15		Основы техники и тактики борьбы. Передвижения борца.	3	Теория и практика	
16		Основы техники и тактики борьбы.	3	Теория и практика	
17		Основы техники и тактики борьбы: переводы - в стойке; перевороты,	3	Теория и практика	
18		Основные технические действия в борьбе: болевые приемы - в партере.	3	Теория и практика	
19		Основные технические действия в борьбе: удержания, дожимания, уходы	3	Теория и практика	
20		Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания	3	Теория и практика	
21		Моральный облик спортсмена.	3	Теория и практика	
22		Моральный облик спортсмена.	3	Теория и практика	
23		Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.	3	Теория и практика	
24		Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.	3	Теория и практика	
25		Понятие о волевых качествах спортсмена.	3	Теория и практика	
26		Понятие о волевых качествах спортсмена.	3	Теория и практика	
27		Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь.	3	Теория и практика	
28		Зачет по теории	3	Теория и практика	

29		Зачет по технике борьбы	3	Теория и практика	
30		Зачет по тактике борьбы	3	Теория и практика	
31		Зачет по технике борьбы	3	Теория и практика	
32		Зачет по тактике борьбы	3	Теория и практика	
33		Упражнения на развитие быстроты	3	Теория и практика	
34		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3	Теория и практика	
35		Упражнения на развитие ловкости	3	Теория и практика	
36		Упражнения на развитие гибкости	3	Теория и практика	
37		Упражнения на развитие координационных способностей	3	Теория и практика	
38		Упражнения на развитие равновесия	3	Теория и практика	
39		Упражнения на развитие выносливости	3	Теория и практика	
40		Упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)	3	Теория и практика	
41		Упражнения: кувьрки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках	3	Теория и практика	
42		Упражнения на расслабление	3	Теория и практика	
43		Подвижные игры с элементами акробатики.	3	Теория и практика	
44		Подвижные игры: «Бегуны», «Быстро в щит»	3	Практика	
45		Подвижные игры: «Мини футбол», «Теннис»	3	Практика	
46		Подвижные игры: «Пионербол», «Бадминтон»	3	Практика	
47		Эстафеты с применением набивного мячей	3	Практика	
48		Совершенствование и отработка: основных положений борца: стойка, партер, мост.	3	Практика	
49		Совершенствование и отработка:	3	Практика	

		Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие			
50		Совершенствование и отработка: Передвижения борца.	3	Практика	
51		Совершенствование и отработка: Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке;	3	Практика	
52		Совершенствование и отработка: перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.	3	Практика	
53		Совершенствование и отработка: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания.	3	Практика	
54		Совершенствование и отработка: Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью	3	Практика	
55		Совершенствование и отработка: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения.	3	Практика	
56		Совершенствование и отработка: Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	3	Практика	
57		Совершенствование и отработка: Защита от захватов и обхватов	3	Практика	
58		Совершенствование и отработка: Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.	3	Практика	
59		Совершенствование и отработка: Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью	3	Практика	

		загиба руки.			
60		Совершенствование и отработка:Подготовка бросков. Боковая подножка.	3	Практика	
61		Совершенствование и отработка: Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	3	Практика	
62		Совершенствование и отработка:Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	3	Практика	
63		Совершенствование и отработка: Подсечки: передняя боковая, задняя.	3	Практика	
64		Совершенствование и отработка: Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	3	Практика	
65		Участие в соревнованиях	3	Практика	
66		Участие в соревнованиях	3	Практика	
67		Участие в соревнованиях	3	Практика	
68		Участие в соревнованиях	3	Практика	
69		Контрольные нормативы. Итоговое занятие.	3	Практика	Наблюдение, диагностика
		Всего	216 часов		

6. Условия реализации программы

1. Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

2. Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

3. Снаряды: канат высотой 4–5 м, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

4. Гантели весом 2–5 кг.

5. Гири весом 16–32 кг.

6. Разборные гантели весом до 15–20 кг.

7. Штанги (лучше уменьшенных размеров)

8. Эспандеры и резиновые бинты

9. Скакалки

10. Набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

7. Оценочные материалы. Форма аттестации.

Способы отслеживания результатов: наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8.Методическое обеспечение.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности –предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами

физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

□ Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

□ Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

□ Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Список информационных источников

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
2. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юноше-ских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимп-пийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В Конаков. М - Советский спорт, 2008
3. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
4. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Фе-никс 2009
5. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
6. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996
7. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
8. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
9. Самбо спортивное и боевое/ *Галочкин Г.П.*, Воронеж 1997 г.
10. Энциклопедия боевого самбо/ *Волостных В.В., Тихонов В.А.*; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
11. Самбо для профессионалов/ *Куринной И.*, чч. 1,2,3,
12. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./*Гон-чаров А. В.*, Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
13. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
14. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств//Современная системаспортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
15. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
16. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической под-готовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

Приложение 1

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3х10м,с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол. раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	13	9	6	11	8	5
Прыжок в длину с места, см.	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.

<p>Варианты самостраховки.</p>	<p>Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.</p>	<p>Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.</p>	<p>Падение через сторону, удар туловищем ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.</p>
<p>Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.</p>	<p>Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)</p>		
<p>Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).</p>	<p>Демонстрация без ошибок с названием приёмов.</p>	<p>Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.</p>	<p>Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.</p>

Приложение 2

Приёмы борьбы лёжа.

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

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

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

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

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

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

Захватом руки и ноги. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: захватить ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая их вверх, потянуть соперника к себе и одновременно толкнуть его плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание поперёк.

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

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

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

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

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

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

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

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

Болевые приёмы на ноги. *Ущемление ахиллова сухожилия.* Ситуация: 1) противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лёжа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу,

подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бёдрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите приём до сигнала сдача. Ситуация: 2) противник лежит на животе. Варианты приёма: с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги.

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

Приёмы борьбы стоя.

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

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

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

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

её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад -вниз.

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

Передняя подсечка. *Ситуация:*оба борца находятся в правой стойке.Взять захват за куртку под

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

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

Бросок через спину с захватом рукава и куртки. *Ситуация:*противник большого роста илиактивно наступает вперёд. Захвати противника за куртку на одной стороне: правой рукой - у плеча, левой – у локтя. *Способ:* при движении соперника вперёд помощи ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. Как только противник наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к правой, присядь, повернись спиной к противнику и, привстав, перебрось его через спину. Во времяповорота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его.

Бросок захватом пятки. *Ситуация:*противник стоит в низкой правой стойке,правую ногувыставил вперёд. *Способ:* возьми захват левой рукой,

правая рука свободна. Сделав шаг назад, заставь противника шагнуть правой ногой вперёд. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захватив противника правой рукой за пятку, потяни его ногу вдоль ковра вправо к себе, одновременно нагружая левой рукой вниз.

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

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

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

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

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

Приёмы самообороны.

Освобождение от захвата кистей. *Ситуация1:* противник захватил ваши запястья разноимёнными руками. *Способ:* сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. *Ситуация2:* противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. *Способ:* сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

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

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

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