

Министерство Чеченской Республики по физической культуре и спорту
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 г. АРГУН»
(ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»)
Нохчийн Республикин физически культурин а, спортан а Министерство
Дешар т1едузаран
пачхьалкхан бюджетни хьукмат
«УСТРАДА – Г1АЛИЙН №2 ЙОЛУ СПОРТАН ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«12» 01 2026 г. № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

_____ У.Р. Сулейманов
Приказ от «12» 01 2026 г. № 51

**Рабочая программа по борьбе самбо
(дисциплина—весовая категория)**

Рабочая программа по борьбе самбо (дисциплина — весовая категория)

Основной формой построения тренировки в данной программе является годичный цикл спортивной подготовки.

Цель всей подготовки в годичном цикле — достижение наивысших показателей на всех этапах спортивной подготовки.

Программа содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичном цикле.

Виды спортивной подготовки тренировочного процесса, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- технические
- тактические
- физические
- психологические
- теоретические

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, а также бесед непосредственно на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера.

При этом ОФП (общая физическая подготовка) является катализатором СФП (то есть, потенциал набранный в ОФП, даёт в итоге большой потенциал в СФП, а рост уровня СФП – даёт прибавку в соревновательных результатах, при правильном подходе).

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Возможно, использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание) (табл. 12, 13).

Специальная физическая подготовка.

Предусматривает совершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который обеспечивает рост спортивных достижений. Для этого в тренировку включаются специальные упражнения по развитию необходимых двигательных качеств спортсмена, имитацию и многократное повторение основных игровых действий. СФП направлена на всестороннюю подготовку спортсмена, для достижения наивысших показателей и развития специальных качеств, необходимых именно в избранном виде спорта.

Средства развития специальных физических качеств (НЭ).

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (25 с). Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные.

Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) наскоро. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Проведение поединков противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость.

Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств (ТЭ).

С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата — удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

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

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

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) течение 60 с

максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника(сполнымсопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3—5 минут таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Технико-тактическая подготовка.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника—это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники и изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности

Общая тактическая подготовка – направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях. Специальная тактическая подготовка—направлена на овладение знаниями и

тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника. Средства: тактические упражнения в

облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным. Методы: тренировка с реальным и условным соперником.

Программный материал для практических занятий.

Программный материал для практических занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих

или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Программный материал для групп начального этапа 1 года спортивной подготовки.

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и само страховки, действия, связанные с ритуалами самбо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.
3. Заложить основы выполнения технических действий в партере, изучить способы переворотов в партере и защита от удержаний.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере
Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

Содержание программного материала.

История самбо.

Основные команды судей и тренера.

Само страховка при падении:

-Набок (вправо, влево)

-На спину

-Через плечо кувыркком вперед (вправо, влево)

-Вперед на руки

Стойки:

-Правосторонняя

- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90° градусов — шагом вперед (вправо, влево)
- шагом назад (вправо, влево)
- На 180° градусов — шагом вперед (вправо, влево)
- шагом назад (вправо, влево)
- круговым шагом вперед (вправо, влево)
- круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 360° градусов — вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шею и рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

- Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо — вперед, влево — вперед
- Вправо — назад, влево — назад

Техника приёмов борьбы лёжа:

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание с стороны головы;

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

-переворачивание с захватом руки на рычаг локтя сядясь.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку куруками;
- ущемление ахиллеса сухожилия (сидя, лежа);
- защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук;

Техника приёмов борьбы стоя (броски):

- задняя подножка сколена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка сколена;
- передняя подножка с стойки;
- бросок крыком запятку;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом двух ног.

План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до 1-го года

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	9	9	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	36
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая	6	9	8	8	8	7	9	9	8	8	8	8	96
5	тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
6	Инструкторская судейская практика			1				1						2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2								1	1			4
	Всего:	21	22	22	21	21	20	23	22	22	22	22	22	260

Программный материал для группы начального этапа свыше 1 года спортивной подготовки.

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.
2. Совершенствование стоек, передвижений, выведения из равновесия, захватов.
3. Совершенствование поворотов
4. Изучение технических действий в стойке
5. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере
6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

Совершенствование

Самостраховка при падении:

- Набок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 900 градусов — шагом вперед (вправо, влево)
- шагом назад (вправо, влево)
- На 1800 градусов — шагом вперед (вправо, влево)
- шагом назад (вправо, влево)
- круговым шагом вперед (вправо, влево)
- круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 3600 градусов — вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шею и рукава

- Двухотворотов
- Двухрукавовснизу
- Курткинаспинеиодноименногорукава(косойзахват)

Выведениеизравновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед,назад
- Вправо,влево
- Вправо–вперед,влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Изучениетехническихдействий(ТД)

Борьбавпартере(лёжа)

Удержания:

- сбоку
- поперек
- состороныголовы
- верхом
- состороныног
- верхомбеззахватарук;
- удержаниесостороныногсзахватомпояса;
- освобождения(уходыотудержаний);
- удержаниеспиной.

Переворачивания:

- переворачиваниесзахватомпредплечьяиз-подплеча;
- переворачиваниесзахватомдвухног;
- переворачиваниесзахватомпоясасадясьинакладываябедронашею соперника;
- переворачиваниеопрокидыванием;
- переворачиваниеключом;
- переворачиваниесзахватомрукииподбородка.

Болевыеприемынаруки:

- рычаглоктяотудержаниясбоку
- рычаглоктямеждуног
- рычаглоктяприпомощиуловищасверху;
- узелпоперек;
- рычаглоктявнутрь;
- ущемлениеикроножноймышцычерезголеньживотом;
- ущемлениеахиллесовасухожилия,переходячерезпротивникас захваченной ногой;
- узелбедраногами;

- защитыиконтрпиемыотприемовборьбы лежа.

Борьба в стойке(броски)

- задняяподножка
- боковаяподсечка
- бросокчерезбедро
- бросокчерезплечо
- разноименныйзацепизнутри
- передняяподсечка
- задняяподножкасзахватомногиизнутри;
- задняяподножканапятке;
- передняяподножкасзахватомногиснаружи;
- бросокрывкомзапяткуизнутри;
- бросокчерезголовуголеньюмеждуног;
- бросокчерезплечисколена(«мельница»);
- передняяподсечкаспадением;
- боковаяподсечка;
- боковаяподсечкапридвижениипротивниканазад;
- бросокчерезбедросзахватомголовы;
- зацепстопой;
- подхватснаружи.

План-графикраспределенияучебныхчасовдлягруппначальнойподготовки свыше 1-го года.

№ п/п	Разделыподготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общаяфизическая	10	10	9	9	9	9	9	7	8	9	11	10	110
2	Специальная физическая	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	48
3	участиевспортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	4
4	Техническая	8	10	11	9	9	8	9	11	10	9	8	8	110
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	32
6	Инструкторская судейскаяпрактика	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	4
7	Медицинские,медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль.	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
	Всего:	26	26	27	27	26	24	26	27	27	26	25	25	312

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года спортивной подготовки.

На тренировочном этапе тренер продолжает процесс совершенствования пройденных приемов борьбы и изучение новых эффективных приемов, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени или уровня подготовки спортсменов.

Совершенствование ТД:

Борьба в стойке (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка сколена;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка сколена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок крыком запятку;
- бросок крыком запятку изнутри;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро с захватом головы.
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- разноименный зацеп изнутри;
- зацеп стопой;
 - бросок через плечо;
 - передняя подсечка

Борьба в партере (лёжа)

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- со стороны головы
- со стороны ног

Болевые приемы:

- узелпоперек;
- узелбедраногами;
- рычаглоктяотудержаниясбоку
- рычаглоктямеждуног

Уходы от удержаний.

Изучение ТД:

Борьбастоя(броски)

- задняяподножкаспадением;
- задняяподножкаподдвеноги;
- бросокрывкомзарукуи голень;
- бросокчерезбедросзахватомголовыспадением;
- бросоксзахватомрукинаплечосколена;
- бросоксзахватомрукиподплечоспадением;
- бросокчерезспину;
- бросокчерезголову;
- бросокчерезголовусзахватомпоясасзадичерезплечо;
- бросокчерезплечисостойки(«мельница»);
- боковаяподсечкапридвижениипротивникавперед;
- боковаяподсечкапротивнику,встающемусколен;
- боковаяподсечкапридвижениипротивникавсторону;
- боковаяподсечка,подготовленнаяскрещиваниемног;
- боковаяподсечкасзахватомногиснаружи;
- боковаяподсечкавтемппшагов;
- передняяподсечка;
- передняяподсечкавколени;
- зацепголеньюистопой(обвив);
- отхват;
- отхватсзахватомногиснаружи;
- отхватсзахватомдвухрукавов;
- выведениеизравновесиясзахватомрукавов;
- вертушка;
- подхватснаружи;
- подхватизнутри;
- подхватсзахватомногиснаружи.

Борьбалёжа(партер)

Переворачивания:

-переворотсзахватомдвух рук:

- а)захватзаголову(и.п.сбоку)б)захватзаспину(и.п. сбоку)
- в) захватзапояс(и.п.состороныголовы)

- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косям захватом;
- переворачивание захватом шеей из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеей из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания:

- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание с стороны головы из захвата рук;
- удержание с стороны ног;
- удержание поперек захватом головы;
- удержание с стороны головы захватом пояса;
- удержание с стороны ног захватом куртки заворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы:

Болевые приемы на руки:

- обратный узел от удержания поперек
- узел плеча от удержания поперек

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллова сухожилия
- ущемление икроножной мышцы

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

2 годаспортивной подготовки.

Задача тренировочного этапа 2 годаспортивной подготовки:

- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;
- совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка коленом;
- задняя подножка падением;
- задняя подножка подвеноги;
- задняя подножка захватом ноги снаружи;

- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с коленом;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок в ком за пятку;
- бросок в ком за пятку изнутри;
- бросок в ком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы падением;
- бросок с захватом руки на плечо с коленом;
- бросок с захватом руки под плечо падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через спину;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечо с стойки («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная к скрещиванию ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разное имя ноги;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рук;
- выведение из равновесия с захватом рук;
- вертушка;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба в партере (лёжа) Болевые

приемы на руки:

- рычаг локтя супором в плечо

Разрывы захватов рук во время выполнения болевых:

- «Ключом»
- вариант «Скребок»
- помощью ног

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена
- «Растяжка»

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание с стороны головы из захвата рук;
- удержание с стороны ног;
- удержание вверх;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание с стороны головы с захватом пояса;
- удержание с стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы:

- Борьба в партере (лёжа)

- Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя супором в плечо;
- разрывы захватов рук во время выполнения болевых:
- «Ключом»

-вариант«Скребок»

-спомощьюног

Болевыеприемьинаног:

-рычагколена

-«Растяжка»

Борьбав стойке(броски)

-подхватподдвеноги

-одноименныйзацепизнутри

-задняяподножканапятки

-подсадголенью

-подсадбедром

-подхватизнутриобвив

Борьбаназахватах:

-освобождениеотзахватарукава

-освобождениеотзахватазаотворот

-освобождениеотверхнегозахвата

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа 3 годаспортивной подготовки.

СовершенствованиеТД:

- встойкеипартере,изученныхнапредыдущихгодахспортивнойподготовки;
- доведениеосновныхдвиженийдоуровня закреплениянавыка;
- изучениеисовершенствованиеразличныхвариантовтактическихприемов;
- развитиеспециальныхфизическихкачеств;
- достижениеиспортивныхрезультатовсучетоминдивидуальныхспособностей;

Борьбав стойке(броски)

- подхватизнутривголень;
- подсадбедромигольюизнутри;
- отхват;
- бросокчерезгрудьвращением;
- бросоксхватомноги;
- бросокчерезспинусколен;
- бросоксхватомрукиподплечо;
- бросокчерезголовус захватомодноименнойруки икуртки наспине с упором голени в голень;
- бросокчерезгрудьсхватомтуловищасзади;
- бросокс обратнымсхватомдвухног;
- бросоксхватомрукииголениизнутри;
- бросоксхватомразноименноговоротаибедраизнутри;

- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп ступой с захватом одноименной руки и пояса;
- бросок «вертушка» со двусторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;
- бросок через голову супоромной в живот поперек;
- подсечка колена сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двухрук авов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь свращением;
- обвив с захватом рук;
- «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
- подсечка изнутри;
- бросок подножка на пятку с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову супором ног в живот поперёки передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота и из-под плеча кувырком;
- боковой переворот;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь
- рычаг внутрь
- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

- обратная канарейка
- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узелобеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, супором голенью вшею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания с стороны ног;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- ущемление ахиллеса сухожилия после удержания с стороны ног;
- ущемление ахиллеса сухожилия ногами, как контрприем против

- удержания верхом;
- рычаг локтя между ногой и туловищем.

Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки.

Совершенствование ТД:

- в стойке и партере, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- подсад бедра и голенью изнутри;
- отхват;
- бросок через грудь вращением;
- бросок с захватом ноги;
- бросок через спину сколен;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спину с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- бросок обратным захватом двух ног;
- бросок с захватом руки и голени изнутри;
- бросок с захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопы с захватом одноименной руки и пояса;
- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперек;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рук, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь вращением;
- обвив с захватом рук;
 - «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
 - подсечка изнутри;
 - бросок под ножку на пятку с захватом одноименной ноги изнутри;

- бросок через грудь с захватом разного именного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разного именного руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча кувырком;
- боковой переворот;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь
- рычаг внутрь
- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

- обратная канарейка
- рычаг на оба бедра с бивом одной ноги и захватом другой;
- узелобеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек с захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя с захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания с стороны ног;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- ущемление ахиллеса сухожилия после удержания с стороны ног;
- ущемление ахиллеса сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;
- рычаг локтя между ног ту удержания с стороны ног.

План-график распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа спортивной

подготовки до 3-х лет.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	10	10	10	10	9	8	10	10	10	11	11	11	120
2	Специальная физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	участие в спортивных соревнованиях			2	2			1	1					6
4	Техническая	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего

5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
6	Инструкторская судейская практика					2	2							4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2					1	1	2				8
	Всего:	39	39	40	40	39	38	40	40	40	39	37	37	468

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа 4 года спортивной подготовки.

Совершенствование ТД:

- использование приемов в комбинациях и контратаках;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- «едвига»
- «высад»

Борьба в стойке (броски)

- бросок прогибом
- мельница
- подсад бедра и голенью изнутри падением
- подсад на бедро
- ножницы
- бросок крыком запятку
- отхват падением

Контр-приемы от бросков:

- Контр-прием от боковой подсечки
- Контр-прием от подсечки изнутри
- Контр-прием от задней подножки
- Контр-прием от зацепа

План-график распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки свыше 3-х лет.

№ п/п	Разделыподготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общаяфизическая	15	15	13	13	11	11	11	11	13	13	15	15	156
2	Специальная физическая	12	12	15	14	14	13	14	14	13	13	11	11	156
3	участиевспортивных соревнованиях	-	-	4	4	2	3	3	3	3	2	-	-	24
4	Техническая	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	14	13	158
5	тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
6	Инструкторская судейскаяпрактика		1	1		2	2							6
7	Медицинские,медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль.	4	4	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	24
	Всего:	53	54	54	53	52	51	52	52	52	52	50	49	624

Программныйматериалдлягруппэтапа совершенствования мастерства.

Наданномэтапепредусматриваетсядальнейшеерасширениеарсенала
техничко-тактических навыков и приемов.

Основныезадачиподготовки:

- повышениефункциональныхвозможностейорганизма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,
технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильностьдемонстрациивысокихспортивныхрезультатовна
региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержаниевысокогоуровняспортивноймотивации;
- сохранениездоровьяспортсменов.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного
совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет
постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Самбо

Характеризуетсябольшимобъемомтехничко-тактическихдействий.

Необходимоизучатьнетолькоприемынападения,ноиприемы защиты.

Броскиосновномруками.

- выведениеизравновесия(рывком,толчком,скручиванием);
- броскизахватомноги(бедро,голени,мельница),ног.

Броскиосновномногами.

- подножки:передняя,задняя,боковая,напятке.
- подсечки:передняя,боковая,изнутри,задняя.
- зацепы:голенью,стопой,обвивом.

Броскиосновномтуловищем.

- бросокчерезспину,черезбедро;
- бросокпрогибом.

Болевыеприемынаруки:

- рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча, ущемления (двуглавой мышцы плеча)).

Болевые приемы на ноги:

- рычаги (стопы, колена, бедра узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных положениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо обеспечить наличие у самбиста «коронного приема». Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях во время схваток с различными противниками.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

- с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники;
- с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка. Для того, чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений действий самбистов (тактики).

Под пассивными защитами следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилия атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать, как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим, постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение

новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена. В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приемы, к проведению которых боец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена.

Повторение и совершенствование ТД

Борьба в стойке (броски)

Подсечки:

1. Передняя подсечка

- Передняя подсечка с падением
- Передняя подсечка в падении
- Передняя подсечка с выбиванием ноги
- Передняя подсечка от бокового переворота
- Передняя подсечка в колено

2. Подсечка изнутри

- Подсечка изнутри в колено

3. Боковая подсечка

- Боковая подсечка под выставленную ногу на ступая
- Боковая подсечка под выставленную ногу (отступая)
- Боковая подсечка в темп шагов
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи
- Подсечка под двеноги

4. Задняя подсечка

- Задняя подсечка в колено
- Задняя подсечка в подколенный сгиб

5. Бычок

Зацепы:

1. Разноименный зацеп изнутри

Зацеп изнутри заведением

Зацеп изнутри скручиванием

2. Зацеп голенью снаружи

Зацеп голенью с падением

Зацеп голенью под пятку

Зацеп голенью с заведением

Зацеп голенью под одноименную ногу

Зацеп голенью от бокового переворота

Подножки:

1. Задняя подножка

- Задняя подножка с падением
- Задняя подножка под двеноги

- Задняя подножка сколена
- Задняя подножка зацепом голенью
- Задняя подножка захватом ноги снаружи
- Задняя подножка захватом ноги изнутри
- Задняя подножка из броска через спину
- Задняя подножка прыжком

2. Подножка на пятке

- Подножка на пятке (задняя)
- Подножка на пятке (передняя)
- Подножка на пятке от бокового переворота
- Подножка на пятке под дальнюю ногу от задней подножки

3. Передняя подножка

- Передняя подножка с шагиванием
- Передняя подножка захватом руки локтевым сгибом
- Передняя подножка захватом ноги
- Передняя подножка захватом ноги снаружи
- Передняя подножка сколена
- Передняя подножка сколена отступая
- Передняя подножка поворотом на опорной ноге

Подхват:

- Подхват изнутри
- Подхват изнутри перескоком
- Подхват под две ноги захватом пояса сверху
- Подхват под две ноги с шагиванием
- Подхват под одну ногу
- Подхват под одну ногу с шагиванием
- Подхват с кувырком
- Подхват для тяжа
- Подхват — рычаг локтя
- Бросок подхватом

Отхват:

- Отхват захватом ноги снаружи
- Отхват захватом ноги изнутри
- Отхват изнутри из переднего переворота

Подсад:

- Подсад голенью
- Подсад голенью падением
- Бросок через голову
- Бросок через голову захватом руки на плечо
- Бросок через голову под садом голенью
- Бросок через голову под садом голенью (противник в левой стойке)
- Бросок через голову под садом голенью (противник в правой стойке)
- Бросок через грудь под садом бедром
- Бросок через грудь под садом голенью
- Мельница под садом
- Подсад бедром

- Подсадбедромснаружи
- Подсадбедромизнутри
- Подсадбедромсзади
- Подсадодноименнымподъёмомснаружи
- Подсадбедромсзахватомрукинаплечо

Броски Руками:

- Бросокрывкомзапятку
- Бросокрывкомзапяткуизнутри
- Бросокобратнымрывкомзапятку
- Бросокрывкомзарукуи голень
- Бросокрывкомзаодноименнуюногуипояс
- Бросокзахватомдвухног
- Бросокраздельнымзахватомдвух ног
- Бросокобратнымзахватомдвухног
- Бросоксзахватомдвухногприотбросепротивникомногназад
- Бросокзахватомдвухпяток
- Бросоккувырком
- Бросоккувыркомна бок
- Бросокпереворотом
- Бросокпереворотомсзахватомногиснаружи
- Бросокпереворотомсзахватомпоясаспредиисзади
- Бросокпереднимпереворотом
- Бросокбоковымпереворотом
- Боковойпереворотсзахватомногиизнутри
- Бросокбоковымпереворотомсобшагиванием
- Бросокзаднимпереворотом

Корпусные Броски:

- Бросокчерезбедро
- Бросокчерезбедронаступая
- Бросокчерезбедроотступая
- Бросок через бедро с

подбивомБросокчерезбедросовходом
изнутри

- Боковойбросокчерезбедро
- Бросокчерезспинуиз стойки
- Бросокчерезспинуповоротомнаопорнойноге(изстойки)
- Бросокчерезспинус зашагиванием
- Бросокчерезспинусзахватомголовы
- Обратныйбросокчерезспину
- Бросокчерезспинувобратномнаправлении
- Бросокчерез спинусколен
- Бросокчерезспинусколен сзахватомноги
- Бросоксзахватомрукипод плечо
- Бросоксобратнымзахватомрукиподплечо
- Бросоксзахватомрукина плечо
- Бросоксзахватомрукинаплечосколеней
- Бросокчерезспинусзахватомруки наплечо
- Подсадбедромсзахватомрукинаплечо

- Бросок через грудь

- Бросок через грудь прогибом
- Бросок через грудь под садом бедром
- Бросок через грудь под садом голенью
- Бросок через плечи («мельница»)
- Обратная «мельница»
- «Мельница» сколен
- «Мельница» спадением
- «Мельница» под садом
- Бросок через плечи с захватом ворота или отворота
- Бросок через плечи с захватом рук
- Бросок через плечи с захватом одной руки и ноги

Борьба в партере (лёжа)

Удержание:

- Удержание сбоку
- Удержание сбоку с захватом головы
- Обратное удержание сбоку
- Удержание с стороны плеча
- Удержание с стороны головы
- Удержание с стороны головы с захватом туловища

- Удержание с стороны головы с захватом куртки из-под плеча
- Удержание поперек
- Удержание с стороны ног
- Удержание с стороны ног с прижатием рук противника
- Удержание сверху
- Удержание сверху с захватом плеча из-под шеи
- Обратное удержание сверху
 - Удержание с бивом обеих ног
 - Удержание между ног
 - Удержание с захватом ноги и шеи
 - Удержание спиной с захватом рук

Перевороты:

- Переворачивание с захватом рукава
- Переворачивание с захватом двух рук
- Переворачивание косым захватом
- Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри
- Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи
- Переворачивание кувырком
- Переворачивание опрокидыванием
- Переворачивание поворотом противника
- Переворачивание с захватом рук сбоку
- Переворачивание назад с захватом рук сбоку

- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальнейшей руки

План-графикраспределенияучебныхчасовдлягруппспортивнойподготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Разделыподготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общаяфизическая	12	12	10	10	10	10	5	5	10	12	12	12	120
2	Специальная физическая	20	20	22	20	20	20	18	20	20	20	20	20	240
3	участиевспортивных соревнованиях	2	2	6	6	2	6	8	8	2	2	2	2	48
4	Техническая	19	20	20	20	22	20	19	18	20	20	18	18	234
5	тактическая, теоретическая, психологическая	22	22	20	18	18	18	18	18	22	22	18	18	234
6	Инструкторская судейскаяпрактика				2			4	4			2		12
7	Медицинские,медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль.	4	4	2	4	6	4	4	4	4	2	4	6	48
	Всего:	79	80	80	80	78	78	76	77	78	78	76	76	936

- Переворачиваниезахватомшеииплечаближнейруки(косойзахват)
- Переворачиваниеназадзахватомшеииплеча
- ПереворотИгрушкина

Болевыеприемынаруки:

1. Рычаглоктя

- Рычаглоктяприпомощиплечасверху
- Рычаглоктяприпомощиноги сверху
- Рычаглоктяприпомощиногисверху—противниклежитспинойнаковре
- Рычаглоктяприпомощибедрасверху
- Рычаглоктяприпомощитуловищасверху
- Рычаглоктяприпомощитуловищасверхузахватомрукимеждуног
- Рычаглоктяприпомощипредплечьясверху
- Рычаглоктячерезвторуюруку
- Рычаглоктячерезбедро
- Рычаглоктячерезпредплечье
- Рычаглоктя черезпредплечье(Изположенияудержаниясостороныголовы)
- Рычаглоктячерезпредплечье(Изположенияудержаниясбоку)
- Рычаглоктячерезпредплечье(Изположенияпротивниканачетвереньках)
- Рычаглоктячерезрукупротивника
- Рычаглоктязахватомрукимеждуног
- Рычаглоктязахватомрукимеждуног(Изположенияудержаниясостороныголовы)
- Рычаглоктязахватомрукимеждуног(Изположенияудержанияверхом)
- Рычаглоктязахватомрукимеждуног(Изположенияпротивниканачетвереньках)

2. Узелплеча

- Узелплечапоперек

- Узелплечазахватомпредплечьяпод плечо
- Узелплечаногой
- Узелплечаостоящемуна четвереньках
- Узелплечаостоящемуначетверенькахприпомощибедра

3. Обратныйузелплеча

- Обратныйузелплечапоперек
- Обратныйузелплечаостоящемуна четвереньках
- Обратныйузелплечаподниманиемлоктя

Разъединение сцепленных рук

- Разъединениеисцепленныхрук(способ№1—Разъединениерук)
- Разъединениеисцепленныхрук(способ№2—Разъединениерук рычагом)
- Разъединениеисцепленныхрук(способ№3—Разъединениерук сжиманием)
- Разъединениеисцепленныхрук(способ№4—Разъединениерук становой силой)
- Разъединениеисцепленныхрук(способ№5—Разъединениерук становой силой)

Болевыеприемьнаногои:

1.УщемлениеахиллесовасухожилияУщемлениеахиллесовасухожилия

- Ущемлениеахиллесовасухожилиястоящемуначетвереньках
- Ущемлениеахиллесовасухожилиялежащемуничиком
- Ущемлениеахиллесовасухожилия,сидянапротивнике
- Ущемлениеахиллесовасухожилия,лёжанапротивнике
- Перегибаниетазобедренногосустава
- Перегибаниетазобедренногосустава с упоромстопойв подколенныйсгиб

-Выкручиваниетазобедренногосустава

- Выкручиваниетазобедренногосуставаотудержаниясбоку

ИзучениеТД

Борьбавпартере(лёжа)Техниканападенияв партере

-Атакипротивникалежащегонаспине:

- Атакасбоку
- Атакасостороныголовы
- Атакасостороны ног
- Атакаверхом
- Комбинацииприемов

-Атакапротивникалежащегонаживоте:

- Атакасбоку
- Атакасостороныголовы

- Атакасостороны ног
- Атакаверхом
- Комбинацииприемов

-Атакапротивника,стоящегоначетвереньках:

-Атакасбоку

- Атакасостороныголовы
- Атакасостороны ног
- Атакаверхом
- Комбинацииприемов

-Атакапротивникастоящегонаколених:

- Броскисоперникастоящегонаколених
- Нападениеболевымиприемаминаруки
- Нападениеболевымиприемаминаноги
- Переходывборьбулежа, преследования
- Скручивания,переводы,сбивания

-Атакапротивникастоящегонаногох:

- Броскисоперникастоящегонаколених
- Нападениеболевымиприемаминаруки
- Нападениеболевымиприемаминаноги
- Переходывборьбулежа, преследования
- Скручивания,переводы,сбивания

Техниказащитывпартере:

-Защиталежанаспине

- Способызащитыпринападенииисоперникасбоку
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныголовы
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныног
- Способызащитыпринападенииисоперникаверхом
- Способызащитыпринападенииисоперникакомбинациямииз

нескольких приемов

-Защиталежана животе

- Способызащитыпринападенииисоперникасбоку
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныголовы
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныног
- Способызащитыпринападенииисоперникаверхом
- Способызащитыпринападенииисоперникакомбинациямииз

нескольких приемов

Защитастояначетвереньках

- Способызащитыпринападенииисоперникасбоку
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныголовы
- Способызащитыпринападенииисоперникасостороныног

- Способы защиты при нападении соперника сверху
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из

нескольких приемов

Защита стоя на коленях

- Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на

коленях

- Способы защиты при нападении соперника боковыми приемами на

руки

- Способы защиты при нападении соперника боковыми приемами на

ноги

- Способы защиты от переходов в борьбу лежа, преследований
- Способы защиты от переводов, сбиваний.

