

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костромского муниципального района Костромской области  
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.И. Гузанова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Сул Е.А.Смирнова

«24» августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 74/15 от 25.08.2020 года

Директор

  
Е.А. Коновалова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Боевое и спортивное самбо»  
Возраст учащихся 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Состав обучающихся: постоянный

Программа разработана ПДО Грибковым М. Н.  
Программу реализует педагог дополнительного образования Грибков М. Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое и спортивное самбо» (далее – программа) реализует физкультурно-спортивную направленность деятельности Военно-патриотического спортивного клуба «ВОИН»

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое и спортивное самбо» - *модифицированная*; по уровню усвоения – общекультурный уровень.

### **Актуальность.**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей детей.

Актуальность предлагаемой программы определяется наличием устойчивого запроса

со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Одним из успешных видов единоборств является самбо. Это — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и представляет национальной вид борьбы. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно совершенствуется с динамикой развития современных единоборств.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Самбо является олимпийским видом спорта, что повышает социальную значимость для воспитанников детского объединения.

Навыки самбо, а также высокий уровень физической подготовки помогают не только в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.), но также позволяют более успешно овладеть сложными профессиями, добиться высоких результатов в трудовой деятельности.

Таким образом, занятия самбо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как в целом, в обучающейся группе, так организовать индивидуальный подход к каждому ребенку.

### **Новизна программы**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет включительно. Педагогический потенциал программы соотносится с возрастными и гендерными особенностями воспитанников, способствует развитию таких качеств как: дисциплинированность, целенаправленность, ответственность, находчивость, самостоятельность, внимательность, концентрация и др.

**Условия набора детей:** принимаются все желающие, имеющие разрешения врача для занятия единоборствами. Набор детей свободный. Количество обучаемых в группе — 15 человек. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем

физического развития. В дальнейшем, проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности воспитанников. Минимальный возраст зачисления в детское объединение «Боевое и спортивное самбо» соответствует возрасту приема детей на начальный этап подготовки. Наиболее оптимальный возраст для начального этапа 7 лет. Именно в этом возрасте, физиологически особенности ребенка наиболее восприимчивы к развитию. Обязательное требование для посещения учебных занятий - медицинский допуск врача. В дальнейшем, проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности воспитанников.

**Место проведения занятий:** специализированный спортивный зал «Динамо», расположенный по адресу: ул. Симановского, д.69А.

**Форма обучения:** очная.

**Объем программы и режим занятий:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое и спортивное самбо» реализуется в течение всего календарного года в течение 36 учебных недель, включая каникулярное время. Программа рассчитана на один год обучения на четыре учебные группы. Продолжительность обучения в каждой группе – 144 академических часа. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю с каждой группой по 2 академических часа.

Группа	Возраст	Количество учебных часов	Требования к подготовленности занимающихся на конец года
1 группа (утренняя)	9-13 лет	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике самбо
2 группа	7-12 лет	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике самбо
3 группа	12-15 лет	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике самбо
4 группа	16-17 лет	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике самбо

### **Формы организации занятий**

К возможным формам организации деятельности детей на занятии относятся: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные, коллективные и др. При реализации программы формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной общеразвивающей программы и возраста воспитанников.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: беседы; подвижные игры, показ движений и приемов; групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

**Сроки реализации программы:** реализация программы рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 144 учебных часа в год с каждой учебной группой (36 учебных недель).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по два учебных часа с каждой учебной группой.

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПиН 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств

При реализации программы у каждого воспитанника формируются такие личностные качества как: координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия для развития учащихся, повышается мотивация к познанию и достижениям. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, а также профилактики асоциального поведения.

## **Отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана прежде всего на укрепление здоровья детей и формирование и развитие физических качеств личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, спортивно-оздоровительной сферах.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Программа предусматривает несколько разделов: теоретическую, техническую подготовку, специальную подготовку.

### ***Особенностями программы являются:***

- включение в раздел общеразвивающей подготовки специальных акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для самбо (координация, ловкость, смелость, решительность).

- обучение, в первую очередь, технике борьбы с дальнейшим постепенным включением элементов техники бросков.

- обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

Каждое занятие имеет свое содержание и форму. Содержание включает в себя активную практическую деятельность учащихся, направленную на физическое совершенствование и выражающуюся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха. Содержание и форма занятия взаимосвязаны. Обязательное условие качественного проведения занятия – соответствие формы занятия его содержанию.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное

повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

В основу данной программы положены следующие принципы: индивидуальности; доступности; преемственности; результативности.

### **Формы и методы организации проведения занятия**

Выполнение программы обеспечивается через развитие у подростков интереса к изучаемому материалу, через наличие большого количества практических занятий по различным темам. Неотъемлемой частью обучения является контроль знаний, умений и практических навыков обучающихся.

При проведении учебного занятия используются инновационные педагогические технологии: развивающего и интерактивного обучения, проблемно-поисковые, коммуникативные, имитационного моделирования экстремальных ситуаций, информационно- коммуникативные, здоровье сберегающие.

Методы и приёмы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ);
- наглядные (демонстрация приемов, акробатических элементов, ударной техники, работы в парах, работа со спортивным инвентарем, а также работа на спортивных снарядах, мультимедийные презентации, плакаты, учебные видео);
- практические (выполнение ситуативных задач, подвижные игры, учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке, учебно-практические занятия, показательные выступления);

- Объяснение
- Тренировочные занятия
- Соревнования
- Сдача нормативов
- Практические занятия
- Спортивные игры
- Решение тактических задач

**Цель программы** – создание оптимальных условий для воспитания и становления личности, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей, учащихся посредством систематических занятий боевого самбо.

**Основные задачи программы:**

*Обучающие:*

- знакомство с историей возникновения и развития боевого самбо;
- формировать у детей высокий уровень духовно-нравственного развития;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- изучить боевые свойства и материальную часть холодного оружия, правила его сбережения и хранения;
- освоить и совершенствовать дисциплины общей и специальной физической подготовки.

*Развивающие:*

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- развитие физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость);  
формирование у ребенка потребности к занятиям физической культурой и боевым самбо.
- развить навыки совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- развивать умение поддерживать хорошую физическую форму;
- освоение комплекса технических приемов и действий боевого самбо.

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- воспитывать ответственность, сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели, взаимовыручку.

**Ожидаемые (прогнозируемые) результаты реализации программы**

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

В результате освоения программы у обучающихся будут развиты (сформированы):

- морально-волевые качества
- высокий уровень базовой и специальной техники дзюдо-самбо;

- мотивация и умение поддерживать хорошую физическую форму.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Теория	9	9	0	Смотр знаний
2	Общая физическая подготовка	81	0	81	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	34	0	34	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактико-техническое мастерство	20	0	20	Контрольные упражнения
		<b>144</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преэминентность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 часов)**

Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.

История развития Самбо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Понятие о гигиене и санитарии. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиеническое значение водных процедур. Режим учебы и отдыха. Питание. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Основные сведения о технике Самбо. Классификация приемов техники Самбо. Анализ техники изучаемых приемов Самбо. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (81 час).**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке

и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, в полуприсяде.

*Упражнения для развития ловкости:* элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:* маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости:* многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 часа)**

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногами: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, клинчей. Удержания и защита от них.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от

изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

*Упражнения для развития быстроты:* рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

*Упражнение для развития силы:* ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

*Упражнения для развития ловкости:* различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

*Упражнения для развития гибкости:* из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

*Упражнения для развития выносливости:* применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.

Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Участие в учебных и соревновательных боях.

#### **Раздел 4. Тактико-техническое мастерство (20 часов)**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

#### **Календарный учебный план 1 год обучения (утренняя группа)**

№	Дата, время	Всего	Теория, мин	ОФП, мин	СФП, мин	ТТМ, мин
1	10.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	45	45	0	0
2	12.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
3	17.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
4	19.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
5	24.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
6	26.09.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
7	01.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
8	03.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
9	08.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	60	15	10
10	10.10.2019г.	90 мин.	5	55	20	10

	09.00-10.40ч.					
11	15.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
12	17.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	20	20
13	20.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
14	24.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
15	29.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
16	31.10.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
17	05.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	40	30	10
18	07.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	40	30	10
19	12.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	50	20	10
20	14.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	45	25	10
21	19.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
22	21.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
23	26.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
24	28.11.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
25	03.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
26	05.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	35	25	20
27	10.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	40	20	20
28	12.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	40	20	20
29	17.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
30	19.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	40	20	15
31	24.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	25	10
32	26.12.2019г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
33	09.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
34	14.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	65	15	10
35	16.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
36	21.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	60	15	10
37	23.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	65	15	10
38	28.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
39	30.01.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
40	04.02.2020г.	90 мин.	0	55	25	10

	09.00-10.40ч.					
41	06.02.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
42	18.02.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
43	20.02.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
44	25.02.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
45	27.02.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	45	25	20
46	03.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
47	05.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
48	10.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
49	12.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
50	17.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	50	25	15
51	19.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
52	24.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
53	26.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
54	31.03.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
55	02.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
56	07.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	25	5
57	09.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	60	20	5
58	14.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
59	16.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
60	21.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	60	25	5
61	23.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
62	28.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
63	30.04.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
64	07.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
65	12.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	50	25	10
66	14.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	30	10
67	19.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
68	21.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	20	40	20	10
69	25.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	20	40	20	10
70	26.05.2020г.	90 мин.	10	40	30	10

	09.00-10.40ч.					
71	28.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	10	40	40	0
72	29.05.2020г. 09.00-10.40ч.	90 мин.	20	45	25	0

**Календарный учебный план  
2 учебная группа (дневная)**

№	Дата, время	Всего	Теория, мин	ОФП, мин	СФП, мин	ТТМ, мин
1	10.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	45	45	0	0
2	12.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
3	17.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
4	19.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
5	24.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
6	26.09.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
7	01.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
8	03.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	55	15	10
9	08.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	60	15	10
10	10.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
11	15.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
12	17.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	20	20
13	20.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
14	24.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
15	29.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
16	31.10.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	40	30	20
17	05.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	30	10
18	07.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	30	10
19	12.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	50	20	10
20	14.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	45	25	10
21	19.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
22	21.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
23	26.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
24	28.11.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
25	03.12.2019г.	90 мин.	5	50	20	15

	15.00-16.40ч.					
26	05.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	35	25	20
27	10.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	20	20
28	12.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	20	20
29	17.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
30	19.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	40	20	15
31	24.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	50	25	10
32	26.12.2019г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
33	09.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	50	20	15
34	14.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	65	15	10
35	16.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
36	21.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	60	15	10
37	23.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	65	15	10
38	28.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
39	30.01.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
40	04.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
41	06.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
42	18.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
43	20.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
44	25.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
45	27.02.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	45	25	20
46	03.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
47	05.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
48	10.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
49	12.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
50	17.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	50	25	15
51	19.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
52	24.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	45	20	15
53	26.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	20	15
54	31.03.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	55	25	10
55	02.04.2020г.	90 мин.	5	55	20	10

	15.00-16.40ч.					
56	07.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	25	5
57	09.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	60	20	5
58	14.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
59	16.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	60	20	10
60	21.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	60	25	5
61	23.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
62	28.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
63	30.04.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	0	65	20	5
64	07.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	55	20	10
65	12.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	50	25	10
66	14.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	30	10
67	19.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	5	45	25	15
68	21.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	20	40	20	10
69	25.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	20	40	20	10
70	26.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	30	10
71	28.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	10	40	40	0
72	29.05.2020г. 15.00-16.40ч.	90 мин.	20	45	25	0

**Календарный учебный план  
2 учебная группа (вечерняя)**

№	Дата, время	Всего	Теория, мин	ОФП, мин	СФП, мин	ТТМ, мин
1	10.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	45	45	0	0
2	12.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
3	17.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
4	19.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
5	24.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
6	26.09.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
7	01.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
8	03.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	55	15	10
9	08.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	60	15	10
10	10.10.2019г.	90 мин.	5	55	20	10

	16.50-18.30ч.					
11	15.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	25	15
12	17.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	20	20
13	20.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	40	30	20
14	24.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	40	30	20
15	29.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	40	30	20
16	31.10.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	40	30	20
17	05.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	40	30	10
18	07.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	40	30	10
19	12.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	50	20	10
20	14.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	45	25	10
21	19.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	20	15
22	21.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	25	15
23	26.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	20	15
24	28.11.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	45	20	15
25	03.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	20	15
26	05.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	35	25	20
27	10.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	40	20	20
28	12.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	40	20	20
29	17.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	45	20	15
30	19.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	40	20	15
31	24.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	25	10
32	26.12.2019г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
33	09.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	20	15
34	14.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	65	15	10
35	16.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	60	20	10
36	21.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	60	15	10
37	23.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	65	15	10
38	28.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	25	10
39	30.01.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
40	04.02.2020г.	90 мин.	0	55	25	10

	16.50-18.30ч.					
41	06.02.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	60	20	10
42	18.02.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	25	10
43	20.02.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
44	25.02.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
45	27.02.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	45	25	20
46	03.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	20	15
47	05.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	20	15
48	10.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	20	15
49	12.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	20	15
50	17.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	50	25	15
51	19.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	25	15
52	24.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	45	20	15
53	26.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	20	15
54	31.03.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	55	25	10
55	02.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
56	07.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	25	5
57	09.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	60	20	5
58	14.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
59	16.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	60	20	10
60	21.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	60	25	5
61	23.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	65	20	5
62	28.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	65	20	5
63	30.04.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	0	65	20	5
64	07.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	55	20	10
65	12.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	50	25	10
66	14.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	30	10
67	19.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	5	45	25	15
68	21.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	20	40	20	10
69	25.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	20	40	20	10
70	26.05.2020г.	90 мин.	10	40	30	10

	16.50-18.30ч.					
71	28.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	10	40	40	0
72	29.05.2020г. 16.50-18.30ч.	90 мин.	20	45	25	0

**Календарный учебный план**  
**4 учебная группа (старшая группа)**

№	Дата, время	Всего	Теория, мин	ОФП, мин	СФП, мин	ТТМ, мин
1	10.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	45	45	0	0
2	12.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
3	17.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
4	19.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
5	24.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
6	26.09.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
7	01.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
8	03.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	55	15	10
9	08.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	60	15	10
10	10.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
11	15.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	25	15
12	17.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	20	20
13	20.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	40	30	20
14	24.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	40	30	20
15	29.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	40	30	20
16	31.10.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	40	30	20
17	05.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	30	10
18	07.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	30	10
19	12.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	50	20	10
20	14.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	45	25	10
21	19.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	20	15
22	21.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	25	15
23	26.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	20	15
24	28.11.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	45	20	15
25	03.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	20	15

26	05.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	35	25	20
27	10.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	20	20
28	12.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	20	20
29	17.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	45	20	15
30	19.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	40	20	15
31	24.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	25	10
32	26.12.2019г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
33	09.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	20	15
34	14.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	65	15	10
35	16.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	60	20	10
36	21.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	60	15	10
37	23.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	65	15	10
38	28.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	25	10
39	30.01.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
40	04.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	25	10
41	06.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	60	20	10
42	18.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	25	10
43	20.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
44	25.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
45	27.02.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	45	25	20
46	03.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	20	15
47	05.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	20	15
48	10.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	20	15
49	12.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	20	15
50	17.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	50	25	15
51	19.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	25	15
52	24.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	45	20	15
53	26.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	20	15
54	31.03.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	55	25	10
55	02.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10

56	07.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	25	5
57	09.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	60	20	5
58	14.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
59	16.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	60	20	10
60	21.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	60	25	5
61	23.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	65	20	5
62	28.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	65	20	5
63	30.04.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	0	65	20	5
64	07.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	55	20	10
65	12.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	50	25	10
66	14.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	30	10
67	19.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	5	45	25	15
68	21.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	20	40	20	10
69	25.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	20	40	20	10
70	26.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	30	10
71	28.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	10	40	40	0
72	29.05.2020г. 18.40-20.20ч.	90 мин.	20	45	25	0

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации детей при проведении занятий являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные, коллективные.

*Формы проведения занятий:*

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

При работе с обучающимися используются различные *формы и методы обучения:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Содержание программы осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в вводной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия.

### **Формы подведения итогов реализации программы (формы аттестации)**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

### **Методы контроля и управления образовательным процессом (оценочные материалы)**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Методическое обеспечение программы является традиционным и основывается на

общих педагогических принципах.

**Методические и организационные особенности:**

- тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса;
- при построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Для более успешного формирования и совершенствования двигательных навыков в значительном объеме применяются упражнения скоростно-силового характера. Важное значение имеет обучение основам техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, что создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. На данном этапе тренировки увеличивается число соревновательных упражнений. Перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Для спортсменов с подготовкой более 2-х лет учебно- тренировочный процесс основывается на периодизации тренировки.

*Способы недопущения и устранения ошибок:*

1. Предупреждение ошибок реализуется в виде краткого напоминания тренера о порядке действий перед выполнением приема.
2. Временное прекращение выполнения упражнения, лаконичное указание тренера на характерные ошибки всех обучаемых и повторное проведение упражнения.
3. Сосредоточить усилия на оценке действий отдельных обучаемых, у которых были замечены ошибки, с целью повысить внимание и внести изменения в их действиях.

*Предупреждение ошибок обеспечивается:*

- образцовым показом и правильным объяснением техники выполнения приёма (удара);
- правильным первоначальным разучиванием приёма (удара);
- использованием подготовительных упражнений;
- качественной и своевременной помощью и страховкой.

*Исправление ошибок осуществляется, как по ходу выполнения упражнений, так и после их выполнения. Ошибки, возникающие в процессе обучения приемам (ударам) и защитам от них, исправляются в такой последовательности: при групповом обучении - вначале общие, затем частные; при индивидуальном обучении - вначале незначительные, затем второстепенные.*

### **Материально-техническое обеспечение**

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>количество</b>
1	Татами (комплект)	30 листов
2	Боксерские мешки	2шт.
3	Боксерская груша	1 шт.
4	Манекен для борьбы	1 шт.
5	Лапы для отработки ударов на точность	6 шт.
6	Лапы средние	4 шт.
7	Лапы большие	2 шт.
8	Перчатки снарядные	3 пары.
9	Перчатки-краги	6 пар.
10	Перчатки для боевого самбо	12 пар.
11	Раковина защитная	4 шт.
12	Щитки на голень	6 пар.
13	Жилет для защиты корпуса	6 шт.
14	Шлем со стальной маской	6 шт.
15	Мяч футбольный	2 шт.
16	Мяч волейбольный	1 шт.
17	Макеты холодного и огнестрельного оружия	12 шт.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Астахов А.М. Боевое САМБО для всех Мордовское книжное издательство., Саранск: 1991.
2. Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы самбо Учебно-методическое пособие для специальных средних заведений МВД СССР. Москва, 1970.
3. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Боевое самбо. издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1967.
4. Гулевич Д.Н. Звягинцев Г.Н. Боевое самбо. Военное издательство Министерства

- обороны СССР, Москва 1968.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 с.
  6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 с.
  7. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 с.
  8. Киддо, Билл 600 "убойных" приемов Дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; М.: АСТ, 2007. - 224 с.
  9. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 с.
  10. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо, 2005. - 192 с.
  11. Под редакцией Киддо Билла Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы. Применение и эффективная самозащита. 300 "убойных" приемов; Прайм-Еврознак, АСТ, 2009. - 128 с.
  12. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659 с.
  13. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
  14. Харлампиев А.А. Спортивные приемы самбо: учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.
  15. Харлампиев А.А. Самозащита без оружия "самбо" Учебное пособие для работников милиции, М.: ФиС, 1958.
  16. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1958.
  17. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).
  18. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
  19. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.
  20. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.
  21. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.

**Дидактическое обеспечение программы**  
**Рекомендуемая последовательность обучения технике самбо**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

**В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.

23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

### **В положении лежа (борьба лежа)**

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.

21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.

52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в боевому самбо**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

### **Удары руками снизу**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Одиночные и двуударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами**

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

#### **Серии разнотипных ударов руками и ногами**

77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

### **Серии повторных ударов**

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

## Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

*Элементы техники ближнего боя:*

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;

- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:*

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:*

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

***Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:***

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

### Базовые варианты для разработки игр-заданий

#### *Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 35 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

**ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки»)**  
(Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

**Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- 3-4захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

**Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

**Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры

меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### **Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка**

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых для боевого самбо, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить

занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

### Контрольные нормативы по ОФП (первое полугодие)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре			

лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП (2 полугодие)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед вперёдстоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по

лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

### **Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.