

**Министерство Чеченской Республики по физической культуре и спорту
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная
школа олимпийского резерва по дзюдо г. Аргун»
(ГБУ ДО «РСШОР по дзюдо г. Аргун»)
Нохчийн республикин физически культурин,
спортан а, Министерство Дешаран т1едуза ран
пачхьалкхан бюджетани хьукмат
« Устрада- Г1алийн дзюдонон олимпийски т1аьхьалонан
Республикански спортивни школа»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РСШОР по дзюдо г. Аргун»
_____ А. А. Сетиев

Протокол от 21.01.2026 г. №02

Приказ от 09.02.2026г. № 08/4

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

Рабочая программа по борьбе самбо (дисциплина — весовая категория)

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

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

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

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

- технические
- тактические
- физические
- психологические
- теоретические

Теоретическая подготовка.

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

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

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

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы.

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

Общая физическая подготовка.

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

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

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

Средства для развития общих физических качеств.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

Средства развития специальных физических качеств (НЭ).

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

Скоростные.

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

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

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

Повышающие гибкость.

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

Средства развития специальных физических качеств (ТЭ).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений.

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

К ним относятся:

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

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

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

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

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

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

Программный материал для практических занятий.

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

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

Программный материал для групп начального этапа 1 года спортивной подготовки.

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

Содержание программного материала.

История самбо.

Основные команды судей и тренера.

Само страховка при падении:

-На бок (вправо, влево)

-На спину

-Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)

-Вперед на руки

Стойки:

-Правосторонняя

- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

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

Повороты:

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

Виды захватов:

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

Выведение из равновесия:

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

Техника приёмов борьбы лёжа:

Удержания:

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

Переворачивания:

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

-переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь.

Болевые приемы:

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

Техника приёмов борьбы стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок рывком за пятку;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом двух ног.

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

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

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

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

Совершенствование

Самостраховка при падении:

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

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

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

Повороты:

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

Виды захватов:

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

- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

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

Изучение технических действий (ТД)

Борьба в партере (лёжа)

Удержания:

- сбоку
- поперек
- со стороны головы
- верхом
- со стороны ног
- верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Переворачивания:

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой;
- узел бедра ногами;

- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба в стойке (броски)

- задняя подножка
- боковая подсечка
- бросок через бедро
- бросок через плечо
- разноименный зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- бросок через бедро с захватом головы;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.

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

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	10	10	9	9	9	9	9	7	8	9	11	10	110
2	Специальная физическая	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	48
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	4
4	Техническая	8	10	11	9	9	8	9	11	10	9	8	8	110
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	32
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
	Всего:	26	26	27	27	26	24	26	27	27	26	25	25	312

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

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

Совершенствование ТД:

Борьба в стойке (броски)

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

Борьба в партере (лёжа)

Переворачивания:

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

Удержания:

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

Болевые приемы:

- узел поперек;
- узел бедра ногами;
- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног

Уходы от удержаний.

Изучение ТД:

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок через спину;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через плечи со стойки («мельница»);
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- вертушка;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лёжа (партер)

Переворачивания:

-переворот с захватом двух рук:

- а) захват за голову (и. п. сбоку) б) захват за спину (и. п. сбоку)
- в) захват за пояс (и. п. со стороны головы)

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

Удержания:

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

Болевые приемы:

Болевые приемы на руки:

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

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллова сухожилия
- ущемление икроножной мышцы

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 2 годаспортивной подготовки.

Задачи тренировочного этапа 2 года спортивной подготовки:

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

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;

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

Борьба в партере (лёжа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя с упором в плечо

Разрывы захватов рук во время выполнения болевых:

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

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена
- «Растяжка»

Переворачивания:

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

Удержания:

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

Болевые приемы:

-Борьба в партере (лёжа)

-Болевые приемы на руки:

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

-вариант «Скребок»

-с помощью ног

Болевые приемы на ноги:

-рычаг колена

-«Растяжка»

Борьба в стойке (броски)

-подхват под две ноги

-одноименный зацеп изнутри

-задняя подножка на пятки

-подсад голенью

-подсад бедром

-подхват изнутри обвив

Борьба на захватах:

-освобождение от захвата рукава

-освобождение от захвата за отворот

-освобождение от верхнего захвата

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки.

Совершенствование ТД:

-в стойке и партере, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;

-доведение основных движений до уровня закрепления навыка;

-изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;

-развитие специальных физических качеств;

-достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в стойке (броски)

— подхват изнутри в голень;

— подсад бедром и голенью изнутри;

— отхват;

— бросок через грудь вращением;

— бросок с захватом ноги;

— бросок через спину с колен;

— бросок захватом руки под плечо;

— бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине

с упором голени в голень;

— бросок через грудь с захватом туловища сзади;

— бросок с обратным захватом двух ног;

— бросок захватом руки и голени изнутри;

— бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса;
- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперек;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с вращением;
- обвив с захватом рук;
- «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
- подсечка изнутри;
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь
- рычаг внутрь
- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

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

удержания верхом;

–рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки.

Совершенствование ТД:

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

Борьба в стойке (броски)

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

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

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь
- рычаг внутрь
- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

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

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

подготовки до 3-х лет.

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

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
6	Инструкторская судейская практика					2	2							4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2					1	1	2				8
	Всего:	39	39	40	40	39	38	40	40	40	39	37	37	468

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

Совершенствование ТД:

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

Борьба в партере (лёжа) Болевые приемы на руки:

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

Борьба в стойке (броски)

- бросок прогибом
- мельница
- подсад бедром и голенью изнутри с падением
- подсад на бедро
- ножницы
- бросок рывком за пятку
- отхват с падением

Контр-приемы от бросков:

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

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

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	13	13	11	11	11	11	13	13	15	15	156
2	Специальная физическая	12	12	15	14	14	13	14	14	13	13	11	11	156
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	4	2	3	3	3	3	2	-	-	24
4	Техническая	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	14	13	158
5	тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
6	Инструкторская судейская практика		1	1		2	2							6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	24
	Всего:	53	54	54	53	52	51	52	52	52	52	50	49	624

Программный материал для групп этапа совершенствования мастерства.

На данном этапе предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками.

- выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);
- броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами.

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

Броски в основном туловищем.

- бросок через спину, через бедро;
- бросок прогибом.

Болевые приемы на руки:

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

Болевые приемы на ноги:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Повторение и совершенствование ТД

Борьба в стойке (броски)

Подсечки:

1. Передняя подсечка

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

2. Подсечка изнутри

- Подсечка изнутри в колено

3. Боковая подсечка

- Боковая подсечка под выставленную ногу наступая
- Боковая подсечка под выставленную ногу (отступая)
- Боковая подсечка в темп шагов
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи
- Подсечка под две ноги

4. Задняя подсечка

- Задняя подсечка в колено
- Задняя подсечка в подколенный сгиб

5. Бычок

Зацепы:

1. Разноименный зацеп изнутри

Зацеп изнутри заведением

Зацеп изнутри скручиванием

2. Зацеп голенью снаружи

Зацеп голенью с падением

Зацеп голенью под пятку

Зацеп голенью с заведением

Зацеп голенью под одноименную ногу

Зацеп голенью от бокового переворота

Подножки:

1. Задняя подножка

- Задняя подножка с падением
- Задняя подножка под две ноги

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

2. Подножка на пятке

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

3. Передняя подножка

- Передняя подножка с зашагиванием
- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом
- Передняя подножка с захватом ноги
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи
- Передняя подножка с колена
- Передняя подножка с колена отступая
- Передняя подножка с поворотом на опорной ноге

Подхват:

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

Отхват:

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

Подсад:

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

- Подсад бедром снаружи
- Подсад бедром изнутри
- Подсад бедром сзади
- Подсад одноименным подъёмом снаружи
- Подсад бедром с захватом руки на плечо

Броски Руками:

- Бросок рывком за пятку
- Бросок рывком за пятку изнутри
- Бросок обратным рывком за пятку
- Бросок рывком за руку и голень
- Бросок рывком за одноименную ногу и пояс
- Бросок захватом двух ног
- Бросок раздельным захватом двух ног
- Бросок обратным захватом двух ног
- Бросок с захватом двух ног при отбросе противником ног назад
- Бросок захватом двух пяток
- Бросок кувырком
- Бросок кувырком на бок
- Бросок переворотом
- Бросок переворотом с захватом ноги снаружи
- Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади
- Бросок передним переворотом
- Бросок боковым переворотом
- Боковой переворот с захватом ноги изнутри
- Бросок боковым переворотом с обшагиванием
- Бросок задним переворотом

Корпусные Броски:

- Бросок через бедро
- Бросок через бедро наступая
- Бросок через бедро отступая
- Бросок через бедро с подбивом

Бросок через бедро со входом изнутри

- Боковой бросок через бедро
- Бросок через спину из стойки
- Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки)
- Бросок через спину с зашагиванием
- Бросок через спину с захватом головы
- Обратный бросок через спину
- Бросок через спину в обратном направлении
- Бросок через спину с колен
- Бросок через спину с колен с захватом ноги
- Бросок с захватом руки под плечо
- Бросок с обратным захватом руки под плечо
- Бросок с захватом руки на плечо
- Бросок с захватом руки на плечо с коленей
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Подсад бедром с захватом руки на плечо
- Бросок через грудь

- Бросок через грудь прогибом
- Бросок через грудь с подсадом бедром
- Бросок через грудь с подсадом голенью
- Бросок через плечи («мельница»)
- Обратная «мельница»
- «Мельница» с колен
- «Мельница» с падением
- «Мельница» с подсадом
- Бросок через плечи с захватом ворота или отворота
- Бросок через плечи с захватом рук
- Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги

Борьба в партере (лёжа)

Удержание:

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

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

Перевороты:

- Переворачивание с захватом рукава
- Переворачивание с захватом двух рук
- Переворачивание косым захватом
- Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри
- Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи
- Переворачивание кувырком
- Переворачивание опрокидыванием
- Переворачивание поворотом противника
- Переворачивание захватом рук сбоку
- Переворачивание назад захватом рук сбоку
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки

План-график распределения учебных часов для групп спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	12	12	10	10	10	10	5	5	10	12	12	12	120
2	Специальная физическая	20	20	22	20	20	20	18	20	20	20	20	20	240
3	участие в спортивных соревнованиях	2	2	6	6	2	6	8	8	2	2	2	2	48
4	Техническая	19	20	20	20	22	20	19	18	20	20	18	18	234
5	тактическая, теоретическая, психологическая	22	22	20	18	18	18	18	18	22	22	18	18	234
6	Инструкторская судейская практика				2			4	4			2		12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	2	4	6	4	4	4	4	2	4	6	48
	Всего:	79	80	80	80	78	78	76	77	78	78	76	76	936

- Переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват)
- Переворачивание назад захватом шеи и плеча
- Переворот Игрушкина

Болевые приемы на руки:

1. Рычаг локтя

- Рычаг локтя при помощи плеча сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху — противник лежит спиной наковре
- Рычаг локтя при помощи бедра сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног
- Рычаг локтя при помощи предплечья сверху
- Рычаг локтя через вторую руку
- Рычаг локтя через бедро
- Рычаг локтя через предплечье
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания сбоку)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения противника на четвереньках)
- Рычаг локтя через руку противника
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания верхом)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения противника на четвереньках)

2. Узел плеча

- Узел плеча поперек

- Узел плеча захватом предплечья под плечо
- Узел плеча ногой
- Узел плеча стоящему на четвереньках
- Узел плеча стоящему на четвереньках при помощи бедра

3. Обратный узел плеча

- Обратный узел плеча поперек
- Обратный узел плеча стоящему на четвереньках
- Обратный узел плеча подниманием локтя

Разъединение сцепленных рук

- Разъединение сцепленных рук (способ №1 — Разъединение рук)
- Разъединение сцепленных рук (способ №2 — Разъединение рук рычагом)
- Разъединение сцепленных рук (способ №3 — Разъединение рук сжиманием)
- Разъединение сцепленных рук (способ №4 — Разъединение рук становой силой)
- Разъединение сцепленных рук (способ №5 — Разъединение рук становой силой)

Болевые приемы на ноги:

1. Ущемление ахиллеса сухожилия

- Ущемление ахиллеса сухожилия стоящему на четвереньках
- Ущемление ахиллеса сухожилия лежащему ничком
- Ущемление ахиллеса сухожилия, сидя на противнике
- Ущемление ахиллеса сухожилия, лёжа на противнике
- Перегибание тазобедренного сустава
- Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб

-Выкручивание тазобедренного сустава

- Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку

Изучение ТД

Борьба в партере (лёжа) Техника нападения в партере

-Атаки противника лежащего на спине:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

-Атака противника лежащего на животе:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы

- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

-Атака противника, стоящего на четвереньках:

-Атака сбоку

- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

-Атака противника стоящего на коленях:

- Броски соперника стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

-Атака противника стоящего на ногах:

- Броски соперника стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

Техника защиты в партере:

-Защита лежа на спине

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из

нескольких приемов

-Защита лежа на животе

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из

нескольких приемов

Защита стоя на четвереньках

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног

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

нескольких приемов

Защита стоя на коленях

- Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на коленях

- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на руки

- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на ноги

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО Р. АРГУН",** Сетиев Апти Альвиевич,
Директор

27.07.26 15:58 (MSK)

Простая подпись