****

**МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО**

**РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО Г. АРГУН»**

Согласовано УТВЕРЖДАЮ

 на заседании педагогического Директор ГБУ ДО

 совета "РСШОР по дзюдо г. Аргун"

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_ \_\_\_20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Сетиев

 Приказ № \_\_ "\_\_\_\_"\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

Программа разработана на основе:

 **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо**

**(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1073 от 24.11.2022г.)**

Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»,

утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года №1245

Программу разработали тренера- преподаватели:

Аюбов Ибрагим Зилимханович –Заслуженный тренер СССР

Дикиев Хасмагомед Магомедович - Заслуженный мастер спорта России

г. Аргун

2023г.

**I.** **Общие положения**

 1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта « самбо » (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо ( весовая категория) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо », утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1073 Зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 **№ 71495**.

 2.Целью Программы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

 Формирование знаний в области самбо, овладение техническим и тактическим арсеналом посредством регулярных тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки и спортивных соревнований по борьбе самбо.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по борьбе самбо рассчитана на 8-12лет. Программа включает в себя следующие сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

**3.Сроки реализации программы по этапам подготовки:**

-Этап начальной подготовки -3 года

-Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -4 года - Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничения Возрастные границы и количественный состав лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

 На этап начальной подготовки зачисляются лица не младше 10 лет.

Условия зачисления - все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний.

 На учебно- тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

 Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

**4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятность учащихся по месту учебы: общеобразовательная школа, учебные заведения среднего и высшего образования.

 В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер- преподаватель может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

 Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанный на 52 недели тренировочных занятий (46 недель основной курс и 6 недель в летний период).

 Начало занятий не ранее 8 часов, окончание не позднее 20 часов (для групп НП и УТГ) и без ограничения для групп ССМ.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочные занятия – астрономический час (60 минут).

 Максимальны объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов спортивной подготовки и составляет:

-Этап начальной подготовки до года -4,5-6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

-Этап начальной подготовки свыше года- 6-8 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

- Учебно- тренировочный этап до трех лет-8-12 часов в неделю (не более 3-х часов в день);

- Учебно- тренировочный этап свыше трех лет-12-16 часов в неделю (не более 4-х часов в день);

- Этап совершенствования спортивного мастерства-18-22 часов в неделю (не более 4-х часов в день);

На этапах ССМ при 2-х разовых тренировках учебная нагрузка может составлять до 6-ти часов.

 Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-22 |  |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 | 936-1144 |

Общий объем учебной нагрузки начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**.

**Основные формы учебно- тренировочных занятий:** -групповые занятия;

- индивидуальные занятия;

- смешанные занятия;

- теоретические занятия;

- занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;

- медико- восстановительные мероприятия;

- учебно- тренировочные сборы.

# Учебно- тренировочные занятия и техника- безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

 Исходя из цели, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности.

 Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

 Соревновательные занятия проводятся в форме внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры- прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

 Учебно -тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

**При групповой форме** проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

**При индивидуальной форме** занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

**При фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер- преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

 Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера- преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

 В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

 Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для

подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической

нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие

 Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость, обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно- силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

 Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 мин.

 Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки.

 Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер- преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса

.

***Общие требования техники безопасности при проведении занятий по самбо:***

-к занятиям по самбо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

-занятия по самбо проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;

-при проведении занятий по самбо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении борцовских приёмов и бросков на неуплотнённых борцовских матах, без использования борцовских матов, а также при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

-выполнение упражнений без предварительной разминки.

***Требования техники безопасности перед началом занятий:***

-самбисты обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь - специальную обувь с мягкой подошвой (борцовки), шорты самбо (трусы или трико борцовские), бандаж, куртку для самбо, пояс;

-занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, цепочки и т.д.), убрать

из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

-уложить борцовские маты плотно друг к другу, поверхность матов должна быть ровной;

-тщательно проветрить спортивный зал.

***Требования техники безопасности во время занятий:***

-не выполнять приёмы и броски без тренера- преподавателя или его помощника;

-не выполнять запрещённые приёмы:

-запрещено бросать противника на голову с захватом на болевой приём, падая на него всем телом;

-выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к ковру;

-делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос;

-упираться руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела;

-захватывать пальцы на руках и ногах, брать соперника за волосы;

-загибать руку за спину, делать болевые приёмы на кисть, проводить болевые приёмы в борьбе стоя рывком;

-брать захваты за костюм ниже пояса, за покрывало ковра, за рукава куртки изнутри;

-выталкивать соперника с ковра, уходить или уползать с ковра самому;

-запрещается разговаривать во время схватки, уходить без разрешения тренера с ковра;

-не выходить на ковёр с длинными волосами и ногтями, в грязной, мятой одежде;

-необходимо повторять приемы самостраховки на каждой тренировке, на каждом занятии;

-во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися. При большом количестве занимающихся на ковре, броски выполняются от центра ковра к краю.

***Требования техники безопасности по окончании занятий:***

-убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

-снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Учебно-тренировочные мероприятия:**

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многотрудностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных

положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий схваток необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима для

разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**Спортивные соревнования**

 Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

 Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

 Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | – | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Основные | – | 1 | 1 | 1 | 1 |

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

 Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

 Формирование учебно- тренировочных групп начинается с 1 сентября и заканчивается 15 сентября, доукомплектование групп допускается до 10 октября учебного года, при соблюдении количественного состава групп и возрастного ценза на этапах спортивной подготовки.

 При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее

продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%. от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом, реализуемый дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации образовательной спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

 В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица №5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-22 |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12-24 | 6-12 | 2-4 |  |
| 1. | Общая физическая  | 96 | 110 | 120 | 156 | 120 |  |
| 2. | Специальная физическая | 36 | 48 | 120 | 156 | 240 |  |
| 3. | участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 6 | 24 | 48 |  |
| 4. | Техническая  | 96 | 110 | 140 | 158 | 234 |  |
| 5. | тактическая, теоретическая, психологическая  | 26 | 32 | 70 | 100 | 234 |  |
| 6. | Инструкторская судейская практика | 2 | 4 | 4 | 6 | 12 |  |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 4 | 4 | 8 | 24 | 48 |  |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 468 | 624 | 936 |  |

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

**Таблица №6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 30-38 | 30-38 | 20-25 | 20-25 | 10-15 | 10-15 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 13-15 | 13-15 | 20-25 | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | – | 0-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 30-38 | 30-38 | 28-35 | 25-30 | 22-25 | 20-25 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 10-12 | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 25-30 | 27-35 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль (%)  | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |

1. **Календарный план воспитательной работы**

**Таблица №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;- … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);**-** … | В течение года |
| 2.3 | … | … | … |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- … | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;- … | В течение года |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

1. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и споре в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

 Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

 Допинг определяется как совершение одного из или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг – контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствования или преследование информации уполномоченным органам.

 В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковках.

 Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждении. Также должна быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждении со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | форма мероприятия  | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовкиУчебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1.Информирование спортсменов о запрещенных веществах 2.Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами.3.Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.4. Формирование критическое отношение к допинг контролю   | лекции, беседы, индивидуальные консультации  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net.  |
| 5.Контроль знаний антидопинговых правил 6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | опросы и тестирование  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | 7.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).8.Запращенные фармакологические препараты и процедуры используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособностью. 9. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).10Деятельность [Российское антидопинговое агентство. 11.Пропаганда принципов фейр-плей воспитание честной конкуренции.](https://vk.com/rusada%22%20%5Ct%20%22_blank) [12. Контроль знаний антидопинговых правил](https://vk.com/rusada%22%20%5Ct%20%22_blank)[13. Онлайн обучение на сайте РУСАДА](https://vk.com/rusada%22%20%5Ct%20%22_blank)  | Лекции, беседы, индивидуальные консультацииСеминары Опросы и тестирование  | Привлечение известных спортсменов и тренеров, врачей специалистов. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |

**9.Инструкторская и судейская практика**

     Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера- преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

     Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой самбой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером- преподавателем проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

     Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Таблица №9

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| **Инструкторская** | Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы трениро​вочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключитель​ной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера. |
| **Судейская** | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревно​ваний. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.​ Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя глав​ного судьи, заместителя главного секретаря.Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребь​ёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

**Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по самбо**

***Требования к тренерско-преподавательскому***составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

***Требования к спортсменам*** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера- преподавателя; выполнять распоряжения администрации и тренера- преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

     Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер – преподаватель несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

     Тренер- преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

     Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**10.Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

 Основными задачами медицинскими обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительных рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся начиная с учебно- тренировочного проходят углубленные медицинские обследования.

 В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обливания позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

 Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследования.

 На этапах начальной подготовки и спортивной специализации:

-первичный;

-ежегодный углубленный;

-дополнительный.

 На этапах совершенствами спортивного мастерства:

- этапный;

-текущий;

- срочный.

 На данных этапах медицинские обследование проводится в условиях учебно- тренировочных сборов с привлечением врачей специалистов.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

 Для восстановления работоспособности лиц проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических).

 На этапах начальной подготовки и спортивной специализации до 3-х лет- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

 К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

 На этапе спортивной специализации свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

 Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

 Психологические средства для обеспечения устойчивости физического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

 На этапах совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

 Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменения характера пауз, отдыха и их продолжительности.

 На данном этапе подготовки комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические).

 Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и другие) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем- локального.

**III. Система контроля**

11.По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

 11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория».

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»

 изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

 12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно –переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации лиц проходящих спортивную подготовку (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом их возраста и пола, а также особенности вида спорта «самбо».

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | – | – |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | не более |
| – | – | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | – | 3 | – |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| – | 7 | – | 9 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «самбо»**

Таблица №11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | – |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| – | 11 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 3.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более |
| 19,0 | 25,0 |
| 3.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более |
| 25,0 | 28,0 |
| 3.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более |
| 21,0 | 26,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

Таблица №12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | – |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| – | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более |
| 15,0 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более |
| 18,0 | 20,0 |
| 2.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более |
| 14,5 | 17,0 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь | с | не более |
| 17,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

 Таблица №13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы спортивной подготовки  | спортивная квалификация  |
| 1 | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет  | спортивные разряды – «3-й юношеский спортивный разряд» «2-ой юношеский спортивный разряд»«1-ый юношеский спортивный разряд»  |
| 2 | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет | спортивные разряды – «3-й спортивный разряд» «2-ой спортивный разряд»«1-ый спортивный разряд»  |
| 3 | этап совершенствования спортивного мастерства (свыше 1-го года) | спортивный разряд- « Кандидат в мастера спорта» |

**IV. Рабочая программа по борьбе самбо (дисциплина- весовая категория)**

14.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 проводится 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 технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной техники 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 (1кг), 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 3x10 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, каждый обеспечивал 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 (переворачи вание 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 по ложений (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 методовспортивной 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, видео записей;
* 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 деятельность

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.

 Программны материал для практических занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер- преподаватель в праве 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 самостраховки, 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.

***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

***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 паден:***

* 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 техническим действиям (ТД)

***Борьба в партере (лежа)***

***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 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 (лежа)***

***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 лежа(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 года спортивной 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 разноимѐнную 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 (лежа)***

***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 (лежа)*

*-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 спо собностей;

***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 поперѐк 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 (лежа) 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 спо- собностей;

***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 поперѐк 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 (лежа) 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 |
| 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 спо- собностей;

*Борьба в партере (лежа) 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 (рынком, толчком, скручиванием);
* броски захватом ноги (бедра, 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 сторон 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 борец 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](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top3)
	* [Задняя подножка с колена](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top4)
	* [Задняя подножка зацепом голенью](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top22)
	* [Задняя подножка с захватом ноги снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top5)
	* [Задняя подножка с захватом ноги изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top6)
	* [Задняя подножка из броска через спину](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top7)
	* [Задняя подножка с прыжком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top8)
2. Подножка на пятке
	* [Подножка на пятке (задняя)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top10)
	* [Подножка на пятке (передняя)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top11)
	* [Подножка на пятке от бокового переворота](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top12)
	* [Подножка на пятке под дальнюю ногу от задней подножки](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top13)
3. [Передняя подножка](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top14)
	* [Передняя подножка с зашагиванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top15)
	* [Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top16)
	* [Передняя подножка с захватом ноги](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top17)
	* [Передняя подножка с захватом ноги снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top18)
	* [Передняя подножка с колена](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top19)
	* [Передняя подножка с колена отступая](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top20)
	* [Передняя подножка с поворотом на опорной ноге](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-4-podnozhki-v-sambo.html#top21)

***Подхват:***

* + [Подхват изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top2)
	+ [Подхват изнутри перескоком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top3)
	+ [Подхват под две ноги с захватом пояса сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top4)
	+ [Подхват под две ноги с зашагиванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top5)
	+ [Подхват под одну ногу](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top6)
	+ [Подхват под одну ногу с зашагиванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top7)
	+ [Подхват с кувырком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top8)
	+ [Подхват для тяжа](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top9)
	+ [Подхват — рычаг локтя](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top10)
	+ [Бросок подхватом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-5-podxvaty-v-sambo.html#top11)

***Отхват:***

* + [Отхват с захватом ноги снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-6-otxvaty-v-sambo.html#top2)
	+ [Отхват с захватом ноги изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-6-otxvaty-v-sambo.html#top3)
	+ [Отхват изнутри из переднего переворота](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-6-otxvaty-v-sambo.html#top4)

***Подсад:***

* + [Подсад голенью](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top1)
	+ [Подсад голенью с падением](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top2)
	+ [Бросок через голову](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top3)
	+ [Бросок через голову с захватом руки на плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top4)
	+ [Бросок через голову с подсадом голенью](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top5)
	+ [Бросок через голову с подсадом голенью (противник в левой стойке)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top6)
	+ [Бросок через голову с подсадом голенью (противник в правой стойке)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top7)
	+ [Бросок через грудь с подсадом бедром](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top8)
	+ [Бросок через грудь с подсадом голенью](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top9)
	+ [Мельница с подсадом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top10)
	+ [Подсад бедром](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top11)
	+ [Подсад бедром снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top12)
	+ [Подсад бедром изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top13)
	+ [Подсад бедром сзади](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top14)
	+ [Подсад одноименным подъёмом снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top15)
	+ [Подсад бедром с захватом руки на плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-8-podsady-v-sambo.html#top16)

***Броски Руками:***

* + [Бросок рывком за пятку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top1)
	+ [Бросок рывком за пятку изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top2)
	+ [Бросок обратным рывком за пятку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top3)
	+ [Бросок рывком за руку и голень](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top4)
	+ [Бросок рывком за одноименную ногу и пояс](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top5)
	+ [Бросок захватом двух ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top6)
	+ [Бросок раздельным захватом двух ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top7)
	+ [Бросок обратным захватом двух ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top8)
	+ [Бросок с захватом двух ног при отбросе противником ног назад](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top9)
	+ [Бросок захватом двух пяток](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top10)
	+ [Бросок кувырком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top11)
	+ [Бросок кувырком на бок](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top12)
	+ [Бросок переворотом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top13)
	+ [Бросок переворотом с захватом ноги снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top14)
	+ [Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top15)
	+ [Бросок передним переворотом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top16)
	+ [Бросок боковым переворотом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top17)
	+ [Боковой переворот с захватом ноги изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top18)
	+ [Бросок боковым переворотом с обшагиванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top19)
	+ [Бросок задним переворотом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-9-broski-v-osnovnom-rukami.html#top20)

***Корпусные Броски:***

* + [Бросок через бедро](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top1)
	+ [Бросок через бедро наступая](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top2)
	+ [Бросок через бедро отступая](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top3)
	+ [Бросок через бедро с подбивом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top4)
	+ [Бросок через бедро со входом изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top5)
	+ [Боковой бросок через бедро](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top6)
	+ [Бросок через спину из стойки](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top7)
	+ [Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top8)
	+ [Бросок через спину с зашагиванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top9)
	+ [Бросок через спину с захватом головы](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top10)
	+ [Обратный бросок через спину](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top11)
	+ [Бросок через спину в обратном направлении](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top12)
	+ [Бросок через спину с колен](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top13)
	+ [Бросок через спину с колен с захватом ноги](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top14)
	+ [Бросок с захватом руки под плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top15)
	+ [Бросок с обратным захватом руки под плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top16)
	+ [Бросок с захватом руки на плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top17)
	+ [Бросок с захватом руки на плечо с коленей](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top18)
	+ [Бросок через спину с захватом руки на плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top19)
	+ [Подсад бедром с захватом руки на плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top20)
	+ [Бросок через грудь](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top21)
	+ [Бросок через грудь прогибом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top22)
	+ [Бросок через грудь с подсадом бедром](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top23)
	+ [Бросок через грудь с подсадом голенью](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top24)
	+ [Бросок через плечи («мельница»)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top25)
	+ [Обратная «мельница»](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top26)
	+ [«Мельница» с колен](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top27)
	+ [«Мельница» с падением](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top28)
	+ [«Мельница» с подсадом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top29)
	+ [Бросок через плечи с захватом ворота или отворота](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top30)
	+ [Бросок через плечи с захватом рук](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top31)
	+ [Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-11-broski-v-osnovnom-tulovishhem.html#top32)

 ***Борьба в партере (лежа)***

***Удержание:***

* + [Удержание сбоку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top1)
	+ [Удержание сбоку с захватом головы](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top2)
	+ [Обратное удержание сбоку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top3)
	+ [Удержание со стороны плеча](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top4)
	+ [Удержание со стороны головы](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top5)
	+ [Удержание со стороны головы с обхватом туловища](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top6)
	+ [Удержание со стороны головы с захватом куртки из-под плеча](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top7)
	+ [Удержание поперек](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top8)
	+ [Удержание со стороны ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top9)
	+ [Удержание со стороны ног с прижатием рук противника](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top17)
	+ [Удержание верхом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top10)
	+ [Удержание верхом с захватом плеча из-под шеи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top11)
	+ [Обратное удержание верхом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top12)
	+ [Удержание с обвивом обеих ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top13)
	+ [Удержание между ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top14)
	+ [Удержание с захватом ноги и шеи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top15)
	+ [Удержание спиной с захватом рук](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-17-osnovnye-uderzhaniya.html#top16)

***Перевороты:***

* + [Переворачивание с захватом рукава](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top1)
	+ [Переворачивание с захватом двух рук](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top2)
	+ [Переворачивание косым захватом](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top3)
	+ [Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top4)
	+ [Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top5)
	+ [Переворачивание кувырком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top6)
	+ [Переворачивание опрокидыванием](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top7)
	+ [Переворачивание поворотом противника](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top8)
	+ [Переворачивание захватом рук сбоку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top9)
	+ [Переворачивание назад захватом рук сбоку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top10)

- [Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top11)

**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)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top12)
	+ [Переворачивание назад захватом шеи и плеча](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top13)
	+ [Переворот Игрушкина](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-21-perevorachivaniya-na-spinu.html#top14)

*Болевые приемы на руки:*

1. Рычаг локтя
	* [Рычаг локтя при помощи плеча сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top1)
	* [Рычаг локтя при помощи ноги сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top2)
	* [Рычаг локтя при помощи ноги сверху — противник лежит спиной на](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top3) [ковре](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top3)
	* [Рычаг локтя при помощи бедра сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top4)
	* [Рычаг локтя при помощи туловища сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top5)
	* [Рычаг локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top6)
	* [Рычаг локтя при помощи предплечья сверху](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top7)
	* [Рычаг локтя через вторую руку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-23-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-vnutr.html#top8)
	* [Рычаг локтя через бедро](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top1)
	* [Рычаг локтя через предплечье](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top2)
	* [Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания со стороны](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top3) [головы)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top3)
	* [Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания сбоку)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top4)
	* [Рычаг локтя через предплечье (Из положения противника на](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top5) [четвереньках)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top5)
	* [Рычаг локтя через руку противника](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top6)
	* [Рычаг локтя захватом руки между ног](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top7)
	* [Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания со](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top8) [стороны головы)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top8)
	* [Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top9) [верхом)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top9)
	* [Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения противника на](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top10) [четвереньках)](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-24-vse-bolevye-priemy-peregibanie-ruki-pri-povorote-ee-naruzhu.html#top10)
2. Узел плеча

-[Узел плеча поперек](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-25-vse-bolevye-priemy-vykruchivanie-ruki-naruzhu.html#top1)

* + [Узел плеча захватом предплечья под плечо](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-25-vse-bolevye-priemy-vykruchivanie-ruki-naruzhu.html#top2)
	+ [Узел плеча ногой](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-25-vse-bolevye-priemy-vykruchivanie-ruki-naruzhu.html#top3)
	+ [Узел плеча стоящему на четвереньках](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-25-vse-bolevye-priemy-vykruchivanie-ruki-naruzhu.html#top4)
	+ [Узел плеча стоящему на четвереньках при помощи бедра](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-25-vse-bolevye-priemy-vykruchivanie-ruki-naruzhu.html#top5)
1. 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 ахиллесова сухожилия](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-27-vse-bolevye-priemy-ushhemleniya-axillesova-suxozhiliya.html#top1)
		+ [Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-27-vse-bolevye-priemy-ushhemleniya-axillesova-suxozhiliya.html#top2)
		+ [Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-27-vse-bolevye-priemy-ushhemleniya-axillesova-suxozhiliya.html#top3)
		+ [Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-27-vse-bolevye-priemy-ushhemleniya-axillesova-suxozhiliya.html#top4)
		+ [Ущемление ахиллесова сухожилия, лёжа на противнике](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-27-vse-bolevye-priemy-ushhemleniya-axillesova-suxozhiliya.html#top5)
	2. [Перегибание тазобедренного сустава](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-28-vse-bolevye-priemy-peregibaniya-i-vykruchivaniya-tazobedrennogo-sustava.html#top1)
	+ [Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-28-vse-bolevye-priemy-peregibaniya-i-vykruchivaniya-tazobedrennogo-sustava.html#top2) [сгиб](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-28-vse-bolevye-priemy-peregibaniya-i-vykruchivaniya-tazobedrennogo-sustava.html#top2)
	1. [Выкручивание тазобедренного сустава](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-28-vse-bolevye-priemy-peregibaniya-i-vykruchivaniya-tazobedrennogo-sustava.html#top3)
	+ [Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку](https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/sambo/texnika-sambo/texnika-borby-sambo-chast-28-vse-bolevye-priemy-peregibaniya-i-vykruchivaniya-tazobedrennogo-sustava.html#top4)

Изучение ТД

*Борьба в партере (лежа) Техника нападения в партере*

1. Атаки противника лежащего на спине:
	* Атака сбоку
	* Атака со стороны головы
	* Атака со стороны ног
	* Атака верхом
	* Комбинации приемов
2. Атака противника лежащего на животе:
	* Атака сбоку
	* Атака со стороны головы
	* Атака со стороны ног
	* Атака верхом
	* Комбинации приемов
3. Атака противника, стоящего на четвереньках:

 -Атака сбоку

* + Атака со стороны головы
	+ Атака со стороны ног
	+ Атака верхом
	+ Комбинации приемов
1. 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
2. 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:*

1. 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
2. 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

3.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

4.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.

**15. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | … | … | … | … |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | … | … | … | … |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | … |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | … | … | … |

**VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»),
по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,
при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду
субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,
а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

**VII.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**.

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,**

**необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
|  | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
|  | Канат для лазания | штук | 2 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер для самбо (11х11 м) | комплект | 1 |
|  | Кольца гимнастические | пар | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Лонжа ручная | штук | 1 |
|  | Макет автомата | штук | 10 |
|  | Макет ножа | штук | 10 |
|  | Макет пистолета | штук | 10 |
|  | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мешок боксерский | штук | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для регби | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
|  | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
|  | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
|  | Секундомер электронный | штук | 3 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
|  | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
|  | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
|  | Урна-плевательница | штук | 2 |
|  | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
|  | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | комплект | 20 |

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Ботинки для самбо  | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
|  | Шорты для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
|  | Шлем для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
|  | Перчатки для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
|  | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |

 **18.Кадровые условия реализации программы.**

 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
и иным условиям, установленным ФССП.

 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

 Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия
в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии
их одновременной работы с обучающимися).

 **Непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей**.

Основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.

Ежегодное прохождение онлайн обучения по антидопинговым программам РУСАДА.

Прохождение специальных курсов повышения квалификации раз в четыре года.

 Устанавливаются квалификационные категории для тренеров – преподавателей первая, высшая (вторая только по должности тренер).

Срок действия квалификационной категории 4 года.

Знание основ законодательства в сфере физической культуре и спорта- правила вида спорта дзюдо; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

**19.Информационно-методические условия реализации Программы.**

Список литературных источников:

1.Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.

2.Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие.Владимир, 2003. - 180 с.

3.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

4.Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.

Мороз В.В., Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофукциональные аспектыприемов). Учеб. пособие. - Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1999.

5.Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

6.Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы отделения борьбы самбов МИИТе. Учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2000.

7.Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.

8.Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школолимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

9.Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.

10.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.

11.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

12.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

13.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.

14.Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

15.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова.

- Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

16.Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. - Москва, издат.

«ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с.

17.Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт,

1976.

18.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

19.Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука

побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. -М.: Физкультура и спорт. 2012.

# Интернет-ресурсы

1. <http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/sambo.html-> самбо, система тренировок и приемы.
2. <http://petrradchenko.narod.ru/sambo.html>- базовая техника самбо.
3. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>- мир боевых искусств и единоборств.
4. <http://www.free-time.ru/razdels/fight/sambo.html>
5. <http://www.osambo.info/metodika> - о самбо - методика и техника преподавания самбо.
6. <http://www.sambo.ru/>- Всероссийская федерация самбо.
7. [http://www.sambo.spb.ru/hi story/hi story .htm](http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm) - борьба САМБО -

информационная база.

1. [http://www.sambo-fias.org/-официальный](http://www.sambo-fias.org/-%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) сайт международной федерации самбо.
1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)