

Л. Б. ТУРИН

заслуженный тренер РСФСР

МОЛОДОЙ САМБИСТ



Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1970

A735
T86
6—9—2
Тем. план
1970 № 83

СОДЕРЖАНИЕ

От автора

Из истории развития борьбы самбо в СССР

Организация и содержание работы секции по борьбе самбо

Организация занятий по борьбе самбо и методика обучения

 Форма организации и содержание занятий

 О методике обучения борьбе самбо

Советы по организации занятий в секциях борьбы самбо

 Примерное поурочное распределение учебного материала по борьбе самбо (для 1-го года обучения)

 Специальные упражнения

 Простейшие виды борьбы

 Приемы самостраховки и страховки

 Стойки, передвижения, дистанции и захваты

 Подготовка к выполнению бросков

 Примерное поурочное описание приемов борьбы самбо (для 1-го года обучения)

Защиты от приемов, контрприемов и комбинаций приемов

 Защиты и контрприемы от приемов в борьбе стоя

 Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа

Лев Борисович Турин
МОЛОДОЙ САМБИСТ

Редактор А. И. Шавердова. Художник Г. Г. Бедарев. Художественный редактор О. Я. Айзман, Технический редактор Л. И. Ерохина. Корректор Л. В. Чернова.

Изд. №3858. Сдано в набор 13/IV-70 г. Подписано к печати 17/IX-70 г. № А10329.

Бум. тип. № 2 глазированная. Формат 84X108 1/32. Печ. л. 6,5. Усл. печ. л. 10,92.

Уч.-изд. л. 10,05. Бум. 3,25. Тираж 100 000 экз. Цена 36 коп. Зак. 1013.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОТ АВТОРА

Борьба самбо — прекрасное средство физического развития и закалки — представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию техники и оборонному значению вид спорта. Она способствует воспитанию таких качеств, как сила и ловкость, гибкость и быстрота, выносливость и решительность.

Борьба самбо очень популярна среди молодежи. На заводах, в институтах, колхозах создаются секции для занятий борьбой самбо.

Интерес к борьбе самбо в значительной мере связан и с движением за соблюдение гражданской дисциплины и с высоким уровнем организации общественного порядка.

Советские граждане, вступая в народные дружины по охране и поддержанию общественного порядка, ставят своей целью принести там как можно больше пользы. Поэтому они должны быть хорошо подготовлены. Овладение приемами борьбы самбо — одно из основных условий такой подготовленности.

Настоящее пособие имеет целью оказать помощь общественным инструкторам и тренерам, ведущим учебно-тренировочную работу в спортивных секциях по борьбе самбо коллективов физической культуры и народных дружинах. В пособие включены основные приемы, овладение которыми необходимо для любого самбиста.

Пособие знакомит читателей с принципами организации секции самбо, с методикой обучения и тренировки, с совершенствованием в технике борьбы самбо.

При написании пособия частично были использованы материалы, изложенные в методическом письме Е. М. Чумакова «Методика обучения борьбе самбо» (Москва, 1957 г.), в учебнике для институтов физической культуры «Спортивная борьба» (коллектив авторов, ФИС, 1968 г.) и в «Программе по борьбе самбо для коллективов физической культуры» (ФИС, 1961 г.).

Все замечания и предложения следует присылать по адресу: Москва, К-6, Каляевская ул., д. 27, издательство «Физкультура и спорт».

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В СССР

Самбо — это один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название борьбы—самбо— произошло от соединения первых трех букв слова «самозащита» с начальными буквами слов «без оружия». Начало развитию борьбы в нашей стране как самостоятельного вида спорта было положено в организациях Всевобуча, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

С 1923 г. в спортивном обществе «Динамо» образовалась группа энтузиастов, которая занималась изучением национальных видов борьбы и самозащиты. Этой группой в 1929 и 1930 гг. была сделана удачная попытка систематизировать лучшие приемы и создать первоначальную систему будущего вида борьбы — самбо.

В 1930 г. самозащита была включена в программу обучения студентов Государственного Центрального института физической культуры в Москве, и тем самым было положено начало организованной подготовки квалифицированных специалистов педагогов и тренеров по самозащите. В 1932 г. в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты. В том же 1932 г. в Государственном Центральном институте физической культуры в Москве были проведены первые открытые соревнования по новому виду борьбы.

Говоря о возникновении и развитии борьбы самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе, проделанной энтузиастами этого нового вида спорта — В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Также особо следует отметить и заслуги А. А. Харлампиева, создавшего много учебных пособий по самбо, подготовившего большое число тренеров и выдающихся спортсменов-самбистов.

К 1935 г. была выработана законченная стройная система приемов, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 г. назывался дзю-до, потому что в нее были включены приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же наименованием. Однако очень скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы значительно богаче и разнообразнее дзю-до, а сложившиеся правила борьбы во многом отличались от борьбы дзю-до, распространенной за рубежом. В связи с этим новый вид спортивной борьбы вместо дзю-до получил название «борьба вольного стиля».

Особое место в истории самбо занимает 1938 г. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту в приказе № 633 отметил, что «борьба вольного стиля» (теперь самбо) сложилась из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других и представляет собой чрезвычайно ценный вид спорта.

В конце 1938 г. в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения самбо и правила борьбы. В целях создания лучших условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

У нового вида спортивной борьбы еще дважды менялось название с 1937 по 1940 г. она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 г. — просто вольной борьбой.

С 1946 г. она получила новое название — борьба самбо.

Новый вид спортивной борьбы — самбо — продолжал развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного.

По количеству технических приемов и тактических возможностей борьба самбо в настоящее время является самой богатой из всех видов борьбы. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, в том числе и болевые, за исключением приемов, приводящих к травмам человека. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и освобождении от задержания, приемы связывания и конвоирования.

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, занятия борьбой самбо полностью отвечают основным целям воспитания советских граждан — быть готовыми к труду и защите Родины.

Опыт показывает, что высотами спортивного мастерства в самбо можно овладеть только проявив большую настойчивость и подлинное спортивное трудолюбие. К сожалению, у нас еще встречаются люди, которые очень примитивно подходят к оценке возможностей борьбы самбо. По их мнению, знакомство с приемами самбо является верной гарантией победы слабого человека над сильным в том случае, когда слабый знаком с приемами самозащиты, а сильный — нет. Такая односторонняя оценка полезности борьбы самбо ошибочна или, вернее, даже порочна по самой своей идее. Самбистом нельзя стать только познакомившись с приемами нападения и самозащиты. Эти приемы надо изучить, овладеть ими настолько хорошо, чтобы можно было уверенно применять.

* * *

Первым большим официальным соревнованием по борьбе самбо, проведенным в нашей стране, было первенство Москвы в 1935 г.

В 1939 г. проводилось первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля (самбо), а в 1940 г. — второе.

Война, навязанная советскому народу фашистскими захватчиками в 1941 г., нарушила планомерное течение спортивной жизни в нашей стране. Перед физкультурными организациями была поставлена задача: хорошо и быстро подготовить полноценные резервы для Советской Армии. С этой задачей физкультурные организации справились с честью. В годы тяжелых для нашей страны военных испытаний советские спортсмены были лучшими разведчиками, умелыми, примерными и бесстрашными бойцами.

После окончания Великой Отечественной войны борьба самбо развивается еще быстрее. С 1947 г. возобновились соревнования на личное первенство страны. С 1949 г. стали регулярно проводиться соревнования на командное первенство СССР по борьбе самбо.

В настоящее время календарь всесоюзных соревнований по борьбе самбо значительно расширился и предусматривает проведение зональных соревнований, предшествующих личному первенству СССР, финал личного первенства СССР; командное первенство страны среди ДСО и ведомств, союзных республик и городов Москвы и Ленинграда. Всесоюзные соревнования по самбо проводятся также и для юношей.

Международная федерация борьбы дзю-до официально предложила советским самбистам вступить в ряды ее членов.

1962 г. был особенно насыщен международными соревнованиями — встречами советских самбистов со спортсменами других стран, специализирующихся в борьбе дзю-до.

Таким образом, Федерация борьбы самбо СССР стала официальным участником международных соревнований по дзю-до.

В период с 1963 по 1970 г. советские самбисты добились большого успеха, они пять раз завоевывали командное первенство Европы. Двадцатью золотыми медалями были удостоены самбисты СССР, завоевавшие почетные звания чемпионов континента.

Интерес к самбо, проявленный в ряде стран, привел к тому, что в этих странах стали создаваться спортивные секции и ассоциации борьбы самбо. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по борьбе самбо.

Большой интерес к борьбе самбо наблюдается в Болгарии. Появились секции самбо в Югославии, Монгольской Народной Республике, Голландии, Англии и других странах.

В июне 1966 г. в городе Толедо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который единогласно принял решение — признать борьбу самбо международным видом борьбы наряду с классической и вольной борьбой. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену. Важность этого решения для дальнейшего развития борьбы самбо не только в СССР, но и в других странах очевидна и не нуждается в дополнительных комментариях.

В 1967 г. в г. Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монгольской Народной Республики и Японии.

Второй международный турнир по борьбе самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены из Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании, росте популярности и массовом развитии борьбы самбо, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д. Иногда задают вопрос: как следует оценивать участие советских самбистов в международных соревнованиях по борьбе самбо и по дзю-до? Не является ли это отказом от дальнейшего развития и совершенствования давно культивируемой в СССР борьбы самбо? Бесспорно, нет!

Наоборот, принимаются все меры к еще лучшей организации работы спортивных секций по борьбе самбо, чтобы в занятия вовлекались все новые и новые массы советской молодежи.

Спортивные секции самбо — это школа физического совершенствования, школа мужества и воли к победе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ ПО БОРЬБЕ САМБО

Организация и задачи секции. Решая вопрос о создании секции по борьбе самбо, совет коллектива физической культуры должен предварительно провести большую подготовительно-организационную работу. Прежде всего следует выявить всех желающих заниматься борьбой самбо и подобрать одного или нескольких тренеров для работы в секции. При подборе тренеров следует иметь в виду, что на одного тренера должно приходиться не более 18—20 новичков или не более 10—12 самбистов-разрядников.

До официального начала работы секции совет коллектива физической культуры совместно с тренерами должен решить вопрос о местах занятий секций и оснащении необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

Секция борьбы самбо в коллективе физической культуры объединяет желающих заниматься этим видом спортивной борьбы независимо от их общей физической и специальной подготовки к моменту вступления в секцию. При приеме в секцию новичок обязан предъявить разрешение врача заниматься борьбой самбо. Активисты, которым совет коллектива физической культуры поручит создание секции, при записи желающих вступить в нее должны позаботиться о том, чтобы все они прошли медицинский осмотр.

Для начинающих, имеющих спортивные разряды по самбо, а также для спортсменов старшего возраста в секции должны быть созданы отдельные учебные группы. Распределение членов секции по учебным группам позволит правильно и интересно строить тренировки с учетом физических возможностей и квалификации занимающихся. Еще более желательно, чтобы для начинающих и для самбистов-разрядников были организованы отдельные группы.

В каждой учебной группе должен быть избран староста, который является помощником тренера по организационным вопросам. В обязанности старосты входит поддержание порядка во время занятий, учет посещаемости и учет проделанной работы. Староста должен также помогать тренеру готовить оборудование и инвентарь к занятиям.

В секции, где много учебных групп и несколько тренеров, необходимо создать тренерский совет. Постоянный обмен опытом и взаимные консультации позволят лучше организовать учебно-тренировочную работу.

Для руководства работой секции на общем собрании спортсменов избирается бюро в составе 3—5 человек

сроком на один год. Бюро выбирает из своего состава председателя и секретаря. Бюро совместно тренером или тренерским советом несет ответственность за правильное планирование и содержание работы секции.

Главная задача секции по борьбе самбо — воспитать всесторонне физически развитых, сильных и смелых строителей коммунизма, готовых к труду и защите Родины. Эту задачу можно успешно решить, если совет коллектива физической культуры, бюро секции и тренеры будут повседневно воспитывать спортсменов в духе советского патриотизма, преданности делу строительства коммунизма. Кроме того, следует использовать все возможности для укрепления здоровья занимающихся.

Повседневная работа секции заключается в совершенствовании технического и тактического мастерства самбистов, подготовке квалифицированных спортсменов-разрядников.

Программа по борьбе самбо для коллективов физической культуры включает регулярное проведение спортивных соревнований в самой секции, а также участие в районных и городских соревнованиях. Кроме того, программа предусматривает подготовку из наиболее квалифицированных борцов инструкторов-общественников и спортивных судей по самбо.

Планирование и учет работы секции. Успешная работа секции по борьбе самбо зависит от многих факторов, и в первую очередь от правильного планирования процесса тренировки. Поэтому рекомендуется, чтобы каждая секция имела перспективный план развития своей деятельности, а текущую работу строила на основе годовых и месячных планов работы, включающих следующие разделы: политико-воспитательная и агитационно-массовая работа; учебно-спортивная работа и работа, направленная на подготовку занимающихся к сдаче комплексов ГТО и ГЗР, а также общественных кадров, организация врачебного контроля и хозяйственная работа.

В раздел политико-воспитательной и агитационно-массовой работы включены такие мероприятия, как: общие собрания членов секции, коллективные экскурсии, культпоходы, посещения спортивных соревнований, лекции и доклады, выпуск стенных газет и фотовыставок, организация показательных спортивных выступлений и спортивных вечеров, выпуск устных спортивных журналов, участие в агитпоходах, выступления с лекциями и докладами, изготовление агитационных плакатов, листовок и афиш, художественное оформление мест занятий и соревнований, коллективная читка газет и учебно-методической литературы, проведение политических и спортивных информации, организация социалистического соревнования между учебными группами секции, оказание шефской помощи другим коллективам, в частности сельским и школьным, и т. д.

Приведенный круг вопросов, решение которых необходимо предусматривать в годовых и месячных планах работы, показывает, что, для того чтобы все это выполнить, надо привлечь не только старост учебных групп и членов бюро секции, но и других активистов. Многочисленный актив может и должен быть воспитан на конкретных, посильных и интересных поручениях, которые следует давать членам секции.

Годовые и месячные планы работы секции должны быть хорошо известны всем членам секции. Поэтому эти планы рекомендуется обсуждать на общих собраниях членов секции или учебных групп.

Бюро секции обязано систематически контролировать ход выполнения планов работы секции и о результатах проверки информировать членов секции.

Раздел учебно-спортивной работы и работы по сдаче комплексов ГТО и ГЗР предусматривает решение таких вопросов, как распределение занимающихся по учебным группам, подбор преподавательско-тренерского состава, составление расписания занятий, обеспечение групп учебными материалами и учебно-отчетной документацией, рассмотрение обязательств по подготовке значкиста ГТО и ГЗР и спортсменов-разрядников, организация соревнований для сдачи нормативов комплекса ГТО и ГЗР, составление календарного плана спортивных соревнований и положений о соревнованиях, подбор и утверждение судейских коллегий, утверждение состава сборных команд, осуществление контроля за работой в учебных группах, проведение совещаний по обмену опытом и т. д.

В разделе подготовки общественных кадров составляется план работы для подготовки из числа занимающихся в секции общественных тренеров и спортивных судей и оказания им методической помощи.

В разделе организации врачебного контроля планируется проведение регулярных медицинских осмотров членов секции и врачебные консультации по интересующим членов секции вопросам.

В разделе хозяйственной работы включаются все вопросы, связанные с материально-техническим обеспечением секции: составление сметы расходов, приобретение и ремонт спортивного инвентаря и оборудования, аренда и ремонт мест занятий, экипировка команд для участия в соревнованиях и т. д.

Каждая секция борьбы самбо должна иметь следующие документы планирования учебно-тренировочной работы: учебный план; годовой график распределения учебных часов по периодам и месяцам занятий; рабочий поурочный план на каждую группу; конспекты уроков; расписание занятий в секции; календарный план спортивных мероприятий.

Планирование занятий в секциях определяется программой по борьбе самбо для спортивных секций коллективов физической культуры. Учебно-тренировочный процесс каждого года занятий подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и послесоревновательный. В каждом периоде занятий решаются свои особые задачи, достигаются определенные цели. Длительность каждого периода определяется с учетом состава занимающихся и построения календаря спортивных соревнований.

Подготовительный период для начинающих заниматься в секциях борьбы самбо продолжается 3—6 месяцев, в течение которых они должны изучить основы техники и тактики борьбы самбо, правила соревнований и подготовиться к участию в соревнованиях. В этот период начинающие борцы параллельно с обучением борьбе самбо и тренировкой занимаются другими видами спорта в объеме, необходимом для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Соревновательный период делится на несколько этапов и продолжается 6—8 месяцев, в течение которых занимающиеся изучают и совершенствуются в технике и тактике борьбы самбо; развивают физические качества:

силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; совершенствуют морально-волевые качества: смелость, инициативу, настойчивость и стойкость; повышают общую физическую подготовку, занимаясь другими видами спорта; осуществляют подготовку и сдачу нормативных требований комплекса ГТО; готовятся к соревнованиям и участвуют в соревнованиях.

Самбисты-разрядники в соревновательном периоде продолжают изучать новые приемы борьбы, совершенствуют свое спортивное мастерство и стараются показать на соревнованиях более высокие спортивные достижения.

Учебно-тренировочный процесс в соревновательном периоде с разрядниками включает ряд этапов подготовки к соревнованиям, участие в них и непродолжительное снижение нагрузок перед новой подготовкой к соревнованиям. Длительность каждого этапа определяется подготовленностью спортсменов и масштабом соревнований.

В предсоревновательном этапе основное внимание уделяется изучению и совершенствованию в технике и тактике, развитию качеств, необходимых для достижения победы.

Соревновательный этап по времени соответствует длительности соревнований и имеет своей целью поддерживать уровень наивысшей работоспособности до конца соревнований. Основное внимание на этом этапе уделяется режиму питания, построению тактических планов и их реализации в схватках, активному отдыху.

Послесоревновательный этап по времени продолжается от конца соревнований до начала подготовки к следующим соревнованиям. Этот этап включает активный отдых, необходимый для восстановления сил, затраченных в соревнованиях, анализ прошедших соревнований и составление индивидуального плана по подготовке к следующим соревнованиям с учетом ошибок и недостатков, выявившихся в прошедших соревнованиях.

В послесоревновательном периоде после активного отдыха приступают к тренировке, задача которой сводится к постепенному восстановлению уровня тренированности борца.

Приводим примерный учебный план для секций борьбы самбо, действующий в коллективах физической культуры (табл. 1).

Этот примерный план должен быть положен в основу конкретного учебного плана для секции или для отдельных групп занимающихся. Если в секции образовано несколько групп занимающихся (новички, спортсмены III разряда и т. д.), то учебные планы составляются отдельно для каждой учебной группы.

Годовой график распределения учебных часов должен отвечать на вопрос, когда и что будут изучать члены секции, сколько времени отводится на изучение того или иного вопроса. Чтобы облегчить составление таких планов, приводим примерный график расчета учебных часов для группы 1-го года обучения (новички) (табл. 2).

Таблица 1

Примерный учебный план для секции борьбы самбо коллектива физической культуры

| Содержание | Учебные группы | | |
|--|---|----------------------------------|---------------------------------|
| | 1-й год обучения новички | 2-й год обучения (III разряд) | 3-й год обучения (II разряд) |
| Теоретические занятия | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в СССР | 1 | — | — |
| 2. Краткий обзор развития борьбы самбо в СССР | 1 | 1 | 1 |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | 1 |
| 4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи | 1 | 2 | 1 |
| 5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы | 2 | 4 | 4 |
| 6. Основы методики обучения и тренировки | — | 2 | 4 |
| 7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 2 | 1 | 1 |
| 8. Оборудование, инвентарь и уход за ними | — | — | 1 |
| 9. Указания борцам перед соревнованиями | 4 | 3 | 2 |
| Итого часов | 12 | 14 | 16 |
| Практические занятия | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 87 | 80 | 72 |
| 2. Специальная подготовка | 57 | 64 | 64 |
| 3. Изучение техники и тактики борьбы самбо. Тренировка | 152 | 152 | 160 |
| 4. Участие в соревнованиях | Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий | | |
| Итого часов | 296 | 296 | 296 |
| Всего часов | 308 | 310 | 312 |

Таблица 2

Примерный график расчета учебных часов для группы 1-го года обучения (новички)

| Содержание занятий | Подготовительный период | | | | Соревновательный период | | | | | | Переходный период | | Всего часов |
|--|-------------------------|----------|---------|----------|-------------------------|----------|------|---------|-----|------|-------------------|---------|-------------|
| | Сен-тябрь | Ок-тябрь | Но-ябрь | Де-кабрь | Ян-варь | Фев-раль | Март | Ап-рель | Май | Июнь | Июль | Ав-густ | |
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в СССР | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 2. Краткий обзор развития самбо в СССР | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях человека; влияние физических упражнений на организм человека | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4. Весовой режим и питание спортсмена. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 2 |
| 6. Основы методики обучения и тренировки | | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 8. Оборудование, инвентарь и уход за ним | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |

Продолжение

| Содержание занятий | Подготовительный период | | | | Соревновательный период | | | | | | Переходный период | | Всего часов |
|---|---|----------|---------|----------|-------------------------|----------|------|---------|-----|------|-------------------|---------|-------------|
| | Сен-тябрь | Ок-тябрь | Но-ябрь | Де-кабрь | Ян-варь | Фев-раль | Март | Ап-рель | Май | Июнь | Июль | Ав-густ | |
| 9. Указания борцам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 4 |
| Итого часов | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 15 |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 10 | 13 | 74 |
| 2. Специальная подготовка | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 55 |
| 3. Изучение техники и тактики борьбы самбо. Тренировка | 8 | 8 | 8 | 11 | 14 | 15 | 19 | 19 | 19 | 16 | 14 | 11 | 162 |
| 4. Участие в соревнованиях | Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | — |
| Итого часов | 22 | 23 | 22 | 24 | 25 | 23 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 291 |
| Всего часов | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 306 |

Пользуясь приведенным примерным графиком, легко составить графики расчета учебных часов для всех групп занимающихся. При этом надо только максимально учитывать программные требования.

Рабочие поурочные планы (для каждой группы занимающихся) составляет тренер на основании учебного плана и программы на каждый месяц.

В поурочном рабочем плане приводится перечень теоретического и практического материала (общеразвивающие и специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, комбинации, схватки), изучаемого в каждом уроке.

На основании поурочного рабочего плана тренер (инструктор) составляет на каждый урок конспект занятий. Выполнения этого требования следует добиться обязательно. Предварительное конспектирование заставляет тренера лучше готовиться к занятиям, творчески подходить к решению методических вопросов, позволяет строить занятия наиболее интересно и содержательно, добиваться хороших результатов в усвоении материалов занимающимися.

Приводим форму поурочного рабочего плана секции и схему конспекта урока:

| № уроков по порядку | Теоретический материал | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы | | Тренировка (схватка) |
|---------------------|------------------------|--|----------------|------|----------------------|
| | | | стоя | лежа | |
| | | | | | |

Схема конспекта урока

Конспект урока № _____

Дата проведения _____, группа _____

Задачи урока _____

Необходимая материальная часть, оборудование, инвентарь _____

Расписание занятий является важным организующим началом в работе секций борьбы самбо. Расписание должно быть составлено с учетом занятости занимающихся на основной работе или учебе, интенсивности работы и т. д. Рекомендуется расписание занятий составлять по следующей форме:

Расписание занятий секции по борьбе самбо коллектива физической культуры _____
 _____ с _____ по _____ 19 ____ г.

| Наименование групп (по разделам или годам обучения) | Дни недели и время занятий | | | | | | | Место занятий | Фамилия тренера или инструктора |
|---|----------------------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|---------------|---------------------------------|
| | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | | |
| | | | | | | | | | |

Расписание занятий должно быть размножено в нескольких экземплярах и вывешено в местах проведения этих занятий и там, где на производстве работает молодежь. Календарный план спортивных мероприятий секции составляют, как правило, на основании календарных планов вышестоящих спортивных организаций, но в него следует включить все соревнования, организуемые самой секцией или в которых будут принимать участие члены секции. Нецелесообразно включать в план те соревнования, в которых члены секции не будут принимать участие. Спортивный календарь должен быть известен не только всем членам секции. Его обычно вывешивают на видном месте, где работают члены секции. Делается это в целях популяризации борьбы самбо и привлечения общественного внимания к работе секции. Календарный план рекомендуется составлять по следующей форме.

Календарный план спортивных мероприятий

по борьбе самбо на 19 ____ г.

| № п/п | Наименование спортивных мероприятий | Дата проведения | Место проведения | Кто допускается к участию в соревнованиях | Ответственный за проведение соревнований |
|-------|-------------------------------------|-----------------|------------------|---|--|
| | | | | | |

В зависимости от особенностей группы и других условий занятий последовательность расположения приемов для обучения можно изменять. Можно изменять и объем материала, планируемого на каждый год обучения, за счет включения в него нового материала или сокращения старого.

Механически следовать всем положениям программы не обязательно. Программные положения надо осваивать творчески, с учетом новых фактов, накопленных практикой, а если тренер убежден в правильности собственной методики обучения, в полноценности и полезности найденных им новых средств тренировки, новых приемов борьбы, их смело следует включать в план работы секции и в поурочные планы.

В примерном учебном плане для секций борьбы самбо коллективов физической культуры часть учебного времени отводится на общую физическую и специальную подготовку борцов-самбистов.

Однако, по нашему мнению, общей физической и специальной подготовкой надо заниматься не только на уроках, но и повседневно по индивидуальным планам.

Приведенный выше примерный учебный план секции борьбы самбо может быть выполнен при условии, если учебные занятия будут проводиться 3 раза в неделю по 2 часа каждое.

Решению задач, стоящих перед секцией борьбы самбо, должно быть подчинено не только текущее, но и перспективное планирование как для групп борцов, так и для отдельных спортсменов.

В учебнике «Спортивная борьба» (ФиС, Москва, 1968 г.), например, рекомендуется следующая форма индивидуального перспективного плана (табл. 3).

Таблица 3

Индивидуальный перспективный план занятий по борьбе самбо

| Стороны подготовки | Характеристика основных недостатков спортсмена на данном уровне | Перспективные задачи совершенствования | Основные средства совершенствования | Этапы подготовки и контрольные нормативы | | | | |
|---|---|--|-------------------------------------|--|---------|---------|---------|---------|
| | | | | 1970 г. | 1971 г. | 1972 г. | 1973 г. | 1974 г. |
| Техническая Физическая Тактическая Волевая | | | | | | | | |

В предложенной форме индивидуального перспективного плана, как мы видим, все разделы спортивного совершенствования взаимосвязаны.

Учет работы секций. Для того чтобы наладить учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в секциях борьбы самбо, необходимо в каждой группе занимающихся иметь журнал (дневник). Помимо ведения общего журнала (дневника) работы секций полезно на каждого занимающегося в секции завести отдельную карточку, в которую заносить сведения о его спортивной деятельности и результатах участия в соревнованиях по следующей форме (табл. 4 и 5).

Таблица 4

Карточка учета спортивной деятельности борца

Фамилия _____, имя _____, отчество _____,
год рождения _____, дата начала занятий _____

| № схватки | Наименование соревнования | Место проведения | Дата схватки, год, месяц, число | Весовая категория, кг | Сведения о противнике | | | Результат схватки: победил, проиграл (чисто по очкам, с небольшим преимуществом) | Занятое место и выполнение разрядных нормативов | Замечания борцу после соревнований |
|-----------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|--------|--|---|------------------------------------|
| | | | | | фамилия, имя, отчество | спортивная организация | разряд | | | |
| 3 | Открытый ковер | ЦПКНО | 2. VI. 1969 | 66 | Иванов И. И. | ДСО «Труд» | III | Выиграл по очкам | 1-е место, II разряд | |
| 9 | Первенство района | Клуб «Красный Восток» | 3. X. 1969 | 66 | Кузнецов И. И. | ДСО «Спартак» | II | Проиграл | 7-е место | |

Форма журнала (дневника) учета работы секции

I. Сведения о членах секции

| Фамилия, имя, отчество | Год рождения | Партийность | Место работы и должность. Домашний адрес | Дата вступления в секцию и начала занятий | Вес | | | Наличие значка ГТО | | Сдача нормативов по физической и технической подготовке | Дата участия в соревнованиях | | | | | | Дата присвоения разряда и судейской категории | | | Дата прохождения и данные медицинского осмотра |
|------------------------|--------------|-------------|--|---|-----------|--------|---------|--------------------|------------|---|------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---|-----------|----------|--|
| | | | | | начальный | на I/I | на I/II | I степени | II степени | | число схваток | число побед | число схваток | число побед | число схваток | число побед | III разряд | II разряд | I разряд | |

II. Учет посещаемости занятий

| Фамилия и инициалы | Дата занятий (число и месяц) | | | | | | Примечания |
|--------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|------------|
| | | | | | | | |

III. Сведения об учебных занятиях

| Дата | Номер занятия по рабочему плану | Число присутствовавших | Краткое содержание занятий | Усвоение материала, выводы и замечания руководителя | Подпись руководителя | Подпись старосты группы | Примечания |
|------|---------------------------------|------------------------|----------------------------|---|----------------------|-------------------------|------------|
|------|---------------------------------|------------------------|----------------------------|---|----------------------|-------------------------|------------|

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ САМБО И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от поставленных целей и задач в секциях борьбы самбо используются различные формы организации занятий, которые подразделяются: на практические, теоретические, внеурочные и внесекционные.

Практические занятия

Основной формой организации практических занятий является урок. Уроки (занятия) по своему содержанию подразделяются: на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. Продолжительность и содержание уроков определяются в зависимости от условий работы секции с учетом конкретных задач, стоящих перед группами занимающихся.

Практика показала, что наиболее распространенной формой практических занятий в секциях борьбы самбо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающихся обучают борьбе самбо, технике и тактике борьбы, развивая и совершенствуя у них физические и волевые качества.

Продолжительность урока 2—3 часа. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретную задачу и содержание каждого урока определяют в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятий. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях урока.

Вводная часть (5—10 мин.). Задача — сосредоточить внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся; средства — порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег.

Подготовительная часть (20—30 мин.). В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие и специальные упражнения, имеющие целью подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к занятиям в основной части урока.

Средства — разминка, упражнения на гибкость, быстроту, силу, ловкость, выносливость, равновесие без снарядов и со снарядами, специальные подготовительные упражнения без партнера и с партнером, приемы самостраховки и страховки.

Специальные упражнения выполняются после обще-развивающих в течение 10—12 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается 2—3-минутным активным отдыхом, во время которого занимающиеся готовят инвентарь, необходимый для основной части урока, распределяются на пары для изучения и совершенствования в технике борьбы и проведении схваток.

Основная часть (60—90 мин.). Задача — изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. Средства — специальные упражнения, приемы борьбы самбо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.)| учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Заключительная часть (5—10 мин.). Задача — привести организм занимающихся в относительно спокойное

состояние. Средства — ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

Урок для борцов-разрядников при подготовке к соревнованиям на 2-м и на 3-м годах занятий может быть построен по такой схеме:

Вводная часть: построение, постановка задачи перед занимающимися.

Подготовительная часть: общая или индивидуальная разминка.

Основная часть. Занятия по общим или индивидуальным планам: а) совершенствование ранее изученных технических приемов, борьбы; б) тренировочные схватки (условные или вольные).

Заключительная часть: самостоятельное выполнение упражнений для успокоения организма: Построение. Подведение итогов занятий. Объявления.

Содержание урока и время, отводимое на его части, на протяжении обучения и тренировки меняются в зависимости от объема знаний, навыков и спортивного опыта борцов.

Вводную часть урока постепенно сокращают, меньше времени отводится на строевые упражнения.

Подготовительную часть также постепенно сокращают. Упражнения подбирают в соответствии с основной задачей урока.

Вначале применяются общеразвивающие упражнения для разминки, обеспечивающие постепенную подготовку мышц, суставов, связок и систем организма к повышенной нагрузке, затем — упражнения, задача которых — увеличить общий запас двигательных навыков борца. После этого занимающиеся выполняют специальные упражнения с партнером, простейшие виды борьбы и т. п.

В подготовительной части урока способы самостраховки не изучают, а только повторяют. Способами страховки и самостраховки овладевают в начале основной части урока.

Упражнения постоянно меняют как по характеру, так и по содержанию и дозировке.

Повторные упражнения усложняют, а дозировку увеличивают.

У борцов-самбистов старших разрядов подготовительная часть урока во многих случаях сводится к разминке. Основную часть урока постепенно увеличивают.

Условные учебные схватки, где один борец атакует изученным приемом, а другой защищается, находясь в обусловленном положении (в стойке, лежа на животе и т. д.), проводятся специально для закрепления освоенного на уроке материала. В такой схватке заранее оговаривают захваты, положения нападающего и обороняющегося, а также действия того и другого. В тренировочных схватках борцы-самбисты закрепляют все изученные ранее приемы, а также совершенствуются в тактике, развивают физические качества.

Нагрузка повышается постепенно, в каждом уроке и в ходе всех занятий. Наибольшая по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, во время ведения тренировочных схваток. Постепенно нарастающие требования способствуют росту физических качеств и повышают спортивное мастерство самбистов.

Изучать защиту от приемов на том же уроке, когда разучивается прием, не рекомендуется. Защитой от приемов овладевают на следующем уроке, или когда проводятся занятия в совершенствовании разученных приемов, или после того, как тренер убедится, что прием усвоен. Сначала разучивают простые защиты, а затем сложные. К изучению контрприемов приступают после того, как занимающиеся овладеют в схватках защитой от приема, которым атакует противник.

Комбинации приемов разучивают только после того, как самбисты хорошо усвоят приемы, из которых они состоят, и когда партнер овладеет навыком защиты от первого приема комбинации и будет выполнять защиту автоматически.

Приводим примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия (урока) с группой начинающих борцов (табл. 6).

Таблица 6

Примерный план конспекта урока по борьбе самбо с группой занимающихся

Дата проведения

Задачи: 1) изучение в стойке задней подножки;

2) изучение при борьбе лежа удержания сбоку.

| Части урока | Содержание урока | Дозировка (к-во) | Методические указания |
|---------------------------|---|------------------|---|
| Вводная, 10 мин. | Построение группы, расчет по порядку, рапорт дежурного тренеру. Проверка присутствующих. Постановка задачи урока. Проведение беседы: оборудование, инвентарь и уход за ними. Строевые упражнения: «В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯСЬ!», «СМИРНО!». Повороты: «Налево!», «Направо!», «Кругом шагом — МАРШ!» Ходьба на носках, руки на поясе, руки к плечам, в стороны-вверх, за голову. Ходьба на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, руки на поясе | | Следить за правильной осанкой при выполнении строевых упражнений, поворотов, чтобы руки были прижаты и не болтались |
| Подготовительная, 30 мин. | Ходьба спортивная, сгибая руки в локтях и действуя энергично, отводить их вперед и назад, темп нарастающий с переходом на бег. Бег боком, переходя на подскоки, скрещивая ноги; бег с захватом левой стопы правой рукой и наоборот, бег с ускорениями. Закончить бег и перейти на ходьбу, замедляя ее. | | |

| | | | |
|-------------------------|--|--|---|
| | <p>Приступить к выполнению упражнений на ходу:</p> <p>1) отведение прямых рук вверх-назад 15</p> <p>2) вращение рук, вытянутых в сторону, вперед и назад 20</p> <p>3) с выпадом правой ноги левую руку отводить вверх-назад и наоборот 20</p> <p>4) наклонить туловище (вперед и назад), на раз-два наклониться вперед, на три-четыре выпрямиться 10</p> <p>5) повороты туловища (влево и вправо), руки вытянуть вперед и соединить пальцы в замок. На раз делать выпад левой ногой вперед, а руки и туловище повернуть влево-назад. На два — в другую сторону 10</p> <p>6) наклонять туловище влево и вправо. Руки скользят от подмышки вниз к бедру 12</p> <p>7) медленно приседать и выпрямляться 8</p> <p>8) из положения полного приседа руки положить на плечи впереди стоящего и проделать одновременно всей группой подскоки. Подняться и перейти на бег, постепенно замедляя его, перейти на ходьбу 10</p> | 15 20 20 10 10 12 8 10 | Смотреть, чтобы ноги не сгибать Следить за тем, чтобы поворачивать не только руки, но и туловище |
| | <p>Перестроить группу для выполнения упражнений на месте:</p> <p>1) лежа на спине, поднимать поочередно ноги и опускать их 10</p> <p>2) сидя ноги врозь, наклоняясь вперед, правой рукой доставать левый носок, а левую руку отводить назад, а затем наоборот 10</p> <p>3) лечь на живот. Согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъемы. Притягивать ноги руками, прогнуться, затем вернуться в исходное положение 8</p> <p>4) встать на колени, руки вытянуть вперед, пальцы соединить в замок. Поворачивая туловище и отводя руки влево, присесть на правую сторону и наоборот 10</p> <p>5) из положения стоя на коленях руки на поясе прогнуться назад, касаясь головой ковра 8</p> <p>6) из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях, ступни поставить на ширину плеч. Руками упереться в ковер за головой. Помогая себе руками, прогнуться в пояснице, стараясь стоять на ногах и руках, как бы образуя «арку» 8</p> <p>7) из положения лежа на спине встать на мост и делать движения вперед и назад, касаясь спиной ковра, а затем вставая на лоб 8</p> <p>8) сесть на ковер и согнуть правую ногу, правой рукой обхватить ее изнутри, левой — захватить за носок. Выполнить круговое вращение ступней. То же проделать с другой ступней 10</p> <p>9) кувырок вперед через голову из положения полного приседа 5</p> <p>10) кувырок прыжком вперед 5</p> <p>11) кувырок через голову назад 5</p> <p>12) из положения основной стойки, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить вращение в тазобедренном суставе 10</p> <p>13) отжаться из упора лежа за кистями 6</p> <p>14) имитация приемов: задняя подножка и бросок через спину 10</p> <p>15) борьба одной рукой лежа на животе. По 3</p> | 10 10 8 10 8 8 8 10 5 5 5 10 6 10 По 3 | |
| Основная часть, 40 мин. | <p>Способы самостраховки:</p> <p>Падение вперед с коленей на кисти, на живот и грудь, руки за спиной.</p> <p>Перекат по спине</p> <p>Падение на спину из положения сидя, приседа, основной стойки</p> <p>Падение на бок из положения сидя на ковре, полного приседа, полуприседа, основной стойки</p> <p>Перекаты с одного бока на другой</p> | | |
| | <p>1) Изучение приемов в стойке — задняя подножка</p> <p>2) борьба лежа — удержание сбоку</p> <p>Учебная схватка: выполнение задней подножки (2+2)</p> <p>Борьба лежа — удержание сбоку (2+2)</p> | | |
| Заключительная 10 мин. | <p>Построение группы. Ходьба, упражнения на расслабление</p> <p>Подведение итогов урока</p> | | |

Теоретические занятия

На теоретических занятиях борцы-самбисты, как того требует программа спортивных секций по борьбе самбо, должны получить знания по истории развития физической культуры и спорта в СССР и по истории развития борьбы самбо, познакомиться с краткими сведениями о строении и функциях организма человека, о гигиене борца, врачебном контроле и самоконтроле, о предупреждении травм и об оказании первой помощи.

Большое внимание в теоретических занятиях уделяется сведениям о технике и тактике борьбы самбо, основах методики обучения и тренировки, о принципах организации и правилах проведения соревнований по борьбе самбо и т. д.

Желательно, однако, чтобы теоретические знания были не ограничены программными требованиями, а по возможности расширены за счет более глубокого изучения основ физиологии, психологии, биомеханики, педагогики, гигиены и других наук, имеющих отношение к спортивному совершенствованию занимающихся. Особенно это важно при подготовке из числа занимающихся общественных инструкторов и тренеров по борьбе самбо.

К основным формам теоретических занятий относятся: урок, лекция, доклад или беседа, коллективный просмотр показательных спортивных выступлений, просмотр учебно-методических кинофильмов. Необходимо, чтобы к проведению теоретических занятий помимо тренера привлекались высококвалифицированные специалисты.

Внеурочные формы организации занятий. Необходимость в организации самостоятельных внесекционных занятий возникает по разным причинам. Чаще всего самостоятельные индивидуальные или групповые занятия организуются для ликвидации отдельных пробелов (недостатков) в подготовке борцов-самбистов или в целях форсирования лучшей подготовки борцов к соревнованиям.

Вместе с тем самостоятельные индивидуальные или групповые занятия рекомендуется широко использовать для повышения уровня общей физической и специальной подготовки борцов, для более глубокого ознакомления с теоретическими вопросами.

Самостоятельные занятия надо обязательно организовывать, когда отдельные самбисты не смогут посещать занятий в секции (отпуск, служебная командировка или другие уважительные причины).

Самостоятельные занятия, как индивидуальные, так и групповые, проводятся по специальному заданию тренера, ведущего постоянную учебно-тренировочную работу в секции. При организации самостоятельных групповых занятий рекомендуется широко использовать взаимную помощь обучаемых: сильный должен помочь слабому.

К основным формам самостоятельных внесекционных занятий относятся: утренняя зарядка и ежедневные занятия физическими упражнениями после работы или учебы, гигиенические вечерние прогулки, занятия другими видами спорта, участие в показательных выступлениях и в судействе соревнований по борьбе самбо, наблюдение за тренировками и соревнованиями борцов-самбистов старших разрядов, изучение специальной литературы.

Определяя индивидуальные и групповые задания для самостоятельных внесекционных занятий, тренер обязан познакомить занимающихся с необходимыми организационно-методическими советами: о продолжительности занятий, подборе отдельных физических упражнений, степени физической нагрузки и т. д.

За выполнением домашних заданий должен быть организован контроль.

О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ САМБО

В методике обучения борьбе самбо, так же как и в тренировке, прочно утвердились дидактические принципы: сознательность, активность, доступность, наглядность, систематичность и прочность. Обучение и тренировка — две стороны единого учебного процесса.

Под обучением понимают передачу знаний, выработку умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо. Тренировка представляет собой процесс совершенствования в технике, тактике, физических и морально-волевых качествах, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках с новичками главным является обучение. Постепенно удельный вес тренировок растет. На занятиях с квалифицированными спортсменами тренировке отводится ведущее место. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса.

Сознательными и активными занимающиеся могут быть лишь в том случае, если они хорошо будут представлять перспективу своего спортивного совершенствования и понимать, какими путями и средствами можно добиться поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Поэтому первая задача тренера — вооружить занимающихся необходимыми знаниями, раскрыть перед ними цели и задачи физической культуры и спорта в СССР, цели и задачи, стоящие перед секцией, и перспективы спортивного роста каждого из них. Активность занимающихся в большей мере зависит от их заинтересованности. Нужно доступно и ярко объяснять занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для борца-самбиста, чтобы привить интерес к знаниям.

Доступность требует, чтобы изучаемый материал был посилен (доступен) занимающимся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Иначе учебный материал не будет усвоен. Инструктор-тренер должен учитывать знания и опыт занимающихся, их навыки и состояние здоровья.

Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Урок должен

быть посвящен одной главной задаче, и на ее решение необходимо мобилизовать все средства.

Во время занятий занимающиеся должны получить от инструктора-тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме, упражнении. Зрительное восприятие движения создает правильное представление о нем. Прием нужно показать так, чтобы занимающиеся видели главные движения.

Тренер должен выбрать выгодную для показа стойку, верное направление броска и удобное положение по отношению к учебной группе. Одновременно с показом приема необходимо объяснить занимающимся, на чем они должны сосредоточить внимание.

Вначале надо обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно, по мере надобности, вносить уточнения. Необходимо возможно шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его практического освоения, т. е. во время тренировок. Чем слабее подготовлена группа и моложе занимающиеся, тем более наглядным должно быть обучение.

Систематичность, последовательность требуют регулярности занятий. Это значит, что учебный материал следует расположить в такой последовательности, которая поможет занимающимся усваивать приемы и навыки и совершенствоваться в них на основе предыдущего опыта. Располагать материал надо согласно правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Сначала занимающихся обучают основам техники — простейшим приемам, затем систематически повторяют изученное. Освоив типовую структуру приемов, можно переходить к более сложным их вариантам, к разучиванию ответных приемов и комбинаций.

Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Однако нагрузки повышаются неравномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. При трехразовых занятиях цикл можно строить так: понедельник — совершенствование в быстроте, ловкости и гибкости, среда — совершенствование в быстроте и силе, пятница — совершенствование в силе и выносливости.

Такое распределение нагрузки планируют с учетом того, что в понедельник после двухдневного отдыха лучше развивать координационные способности борца-самбиста и его гибкость, а в среду развивать силу с помощью кратковременных мощных нагрузок, после которых не нужен длительный отдых.

Упражнения на выносливость, наоборот, требуют более продолжительного отдыха, и поэтому их выполняют в пятницу, так как потом следует двухдневный перерыв в занятиях.

Физические качества у занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно — от недели к неделе, вводя в занятия более трудные упражнения.

По ходу занятий надо регулировать сложность приемов: они должны быть посильными для занимающихся и вместе с тем достаточно сложными, чтобы, выполняя их, юноши прикладывали определенные усилия.

Например, если тренер видит, что занимающийся вместе со своим партнером не может овладеть приемом, необходимо подобрать ему другого, с которым этот прием он выполнит правильно. Подбирая пары, нужно усложнять прием для тех, у кого он легко получается.

Пары следует подбирать во время тренировочных схваток также и для совершенствования в технике. Если приемы у борца получаются плохо, то партнер должен быть слабее его, а чтобы усложнить условия схватки, — более опытным. Если борец выполняет приемы за счет силы и в ущерб правильной технике, то ему подбирают физически более сильного противника, с которым можно выполнить прием только за счет техники. Овладеть приемом — значит уметь в нужный момент применять его в схватках. Использование борцом приема в схватках способствует его закреплению.

Тренер должен следить за тем, чтобы изучаемые на занятиях приемы, самбо хорошо усваивались, а затем применялись в схватках. Для этого в каждый урок включают учебные схватки, т. е. схватки с односторонним нападением.

В учебных схватках осваивают защиту и ответные приемы. Например, тренер дает указание одному борцу атаковать с помощью подножки, а другому — выполнять ответный прием. Освоив приемы в учебных схватках, борец легко может продолжать совершенствоваться в них в тренировочных схватках, сознательно применяя эти приемы на соревнованиях.

Прочность требует закрепления путем многократного повторения изучаемого приема и одновременно совершенствования в нем до такой степени, чтобы его применение для борца стало привычным.

Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум направлениям: на несопротивляющемся партнере и в схватках (учебных, тренировочных и соревновательных). Для того чтобы добиться устойчивого навыка, борцу следует совершенствоваться в выполнении приема в меняющихся условиях, другая стойка разные противники и т. п.

В закреплении технических приемов важную роль играют соревнования, планировать которые следует осторожно. С одной стороны, если слишком рано допустить занимающихся к соревнованиям, то это может привести к закреплению односторонней несовершенной техники. С другой стороны, если борец долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и не будет иметь стимула к дальнейшему совершенствованию.

Приводим следующую примерную схему изучения приемов борьбы самбо:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в арсенале техники борьбы.
3. Показать прием в боевом темпе — наглядно, четко, образцово, доходчиво.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентировать внимание занимающихся на основных элементах, а затем снова показать прием в боевом темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Указать на наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении приема.
7. Разбить занимающихся на пары и приступить к изучению приема. Тренер дол-

жен указать борцам, в каком направлении они должны выполнить броски во избежание травм. 8. Предложить выполнить прием без сопротивления. 9. Предложить выполнить прием на месте. 10. Предложить выполнить прием в передвижении.

Многолетний личный опыт автора и систематические наблюдения за работой многих тренеров по борьбе самбо позволяют дать несколько дополнительных рекомендаций по изучению технических приемов и совершенствованию в них. Все эти рекомендации могут быть использованы (применены) на уроках. Перечислим те из них, которые, как показала практика, наиболее эффективны:

- выполнение партнерами индивидуальных заданий — демонстрация ранее изученных приемов без учета времени, но с учетом чистоты выполнения приемов;
- одновременное выполнение ранее изученных приемов в определенном темпе по команде тренера;
- выполнение партнерами комплекса (серии) приемов с учетом времени по секундомеру (в комплексе 5— 6 приемов);
- выполнение партнерами неожиданных команд тренера по проведению приемов. Например: задняя подножка — подъем — бросок через голову и т. д.
- Соревнование между 3—4 командами борцов на быстрейшее выполнение комплекса (серии) приемов «борцовская эстафета». Начинают эстафету борцы, стоящие в шеренгах первыми. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут выполнены все приемы, включенные в комплекс, всеми участниками команд. В эстафете учитывается время, затраченное на проведение приемов. В «борцовской эстафете» каждый из участников должен выполнить один из приемов или весь комплекс (3—4 приема) последовательно или провести приемы по очереди, после того как их выполняют все участники команды.
- Выполнение приемов в группах. При этом всех занимающихся в секции разбивают на группы по 3—4 человека. В каждой группе, по очереди, назначают «водящего», в задачу которого входит отражение одновременного или «волнообразного» (один за другим) нападения борцов любым из изученных им бросков. Смена водящих производится по команде тренера.
- «Коронные» приемы. Известно, что каждый борец-самбист имеет так называемые излюбленные, или «коронные», приемы. Для совершенствования в комплексе «коронных» приемов во время урока можно организовать специальные занятия — соревнования. При этом тренер разбивает занимающихся на группы по 4—5 человек и поручает 3—4 борцам атаковать одного из борцов «волнообразно». Тот, кого атакуют, должен своими излюбленными приемами отражать нападение и проводить броски. После того как обороняющийся отразит все нападения и выполнит броски, его место занимает другой борец, а он переходит в группу атакующих.
- Вольные схватки в группах. Занимающихся разбивают на группы по 4—5 человек. Каждый борец должен провести 3—5-минутные схватки поочередно со всеми борцами своей группы, применяя любые из разученных приемов. Свободный участник группы (5-й) выполняет обязанности судьи на ковре.
- Показательные схватки или показательные выступления. Тренер назначает пары борцов и дает им задание провести показательную схватку (выступление) с использованием определенного комплекса (серии) приемов, причем оба участника должны продемонстрировать правильную технику ведения борьбы.
- Соревнования с применением только, одного приема, например задней подножки. Соревнования проводятся также и на применение нескольких приемов. Такие соревнования могут проходить по системе выбывания проигравших или когда победители выбывают из соревнований и становятся судьями.

После разучивания одного из приемов рекомендуется проводить соревнования с применением только этого приема с целью лучшего его усвоения.

В последнее время в секциях борьбы самбо все большее признание получает метод программированного обучения борцов с использованием специальных технических средств: магнитофонов с записанными лекциями и объяснениями различных технических и тактических действий; кинокольцовок, позволяющих спортсмену просматривать свои действия и сличить их с образцовым выполнением приема другим борцом; динамометрических и динамографических платформ; проекторов, с помощью которых воспроизводится выполнение приемов лучшими мастерами, и др.

Спортивное мастерство борца зависит от того, какими техническими и тактическими средствами он владеет, какова его общая и специальная физическая тренированность, теоретическая и психологическая подготовленность. Эти стороны мастерства борца тесно связаны между собой. Они приобретаются в результате правильного обучения и тренировки. Не имея возможности подробно осветить все аспекты правильного построения тренировки, мы ограничимся тем, что укажем на обязательность строгого соблюдения основных ее принципов: всесторонности, постепенности и индивидуализации. Эти принципы являются основными при планировании учебно-тренировочного процесса на каждом из периодов и этапов спортивной тренировки: подготовительном, соревновательном, послесоревновательном (переходном).

Параллельно с обучением технике, совершенствованием физических и морально-волевых качеств проводится обучение тактике. Умение быстро анализировать условия схватки, принимать правильное решение, учитывая физическую, техническую подготовленность и волевые качества, а также технику, тактику, физические и волевые качества противника, способствует развитию у борца тактики.

Тактика борца многообразна. Выполняя прием, самбист должен уметь сочетать свои действия с действиями противника, вызывать своими действиями такие положения и ответные действия противника, которые удобны для проведения того или иного приема и достижения победы. В различные периоды занятий тактика занимает в уроках разный удельный вес. В первые годы ее изучают параллельно с освоением техники. Борец приобретает умение выполнять приемы, несмотря на сопротивление противника (подготовка и маскировка приемов, выполнение их в разных условиях, на разных противниках, в качестве ответных действий на приемы противника и т. п.). Поэтому,

начиная обучать борца, тренер называет те условия, в которых прием легче всего применять в стойке, при захватах и т. д.

Иными словами, обучение приему происходит на фоне определенной тактической ситуации. Затем борца обучают действиям, необходимым для успешного выполнения приема, а также действиям, видоизменяющим прием в зависимости от действий противника.

При обучении контрприему борец приобретает навыки, помогающие быстро и правильно оценить обстановку. Борец учится так сочетать свои действия с действиями противника, чтобы попытка противника выполнить прием привела его к проигрышу или потере очков (в результате контрприема). Изучая комбинации, самбист при выполнении одного приема готовится к проведению следующего.

Таким образом, изучая защиты, контрприемы и комбинации в сочетании с подготовкой, вызовом и маскировкой, борец получает тактические знания, навыки, закрепляет их на практике.

На этом этапе обучения условная схватка—основное средство тактического совершенствования борца. Обусловливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и прививает борцам навыки для соответствующих действий. В дальнейшем эти навыки закрепляются в вольных схватках.

Тактические задачи заключаются в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести противника в заблуждение об истинных своих целях и выполнить прием в схватке, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения; уметь видоизменить прием в зависимости от сложившихся условий.

В учебных схватках, где ставится задача совершенствования в защитах, один борец все свое внимание уделяет решению этой задачи, другой — учится проводить ответный прием. В схватках, где основная задача сводится к закреплению контрприема, один борец совершенствуется в способности быстро отвечать контрприемом на прием противника, другой в то же время совершенствуется в умении применять прием, несмотря на угрозу партнера выполнить ответное действие (прием).

Изучая комбинации, борцы узнают, как и какими приемами можно создать условия, помогающие выполнению приема, завершающего всю комбинацию. Овладевая приемами в учебных и тренировочных схватках, борец одновременно учится решать тактические задачи, которые ставит перед ним тренер, и таким образом приобретает тактические навыки. В дальнейшем, особенно во время непосредственной подготовки к соревнованиям, внимание борца нужно направлять на тактику проведения предстоящих схваток.

В этот период борец должен научиться правильно строить схватку, видоизменять план схватки, в зависимости от складывающихся условий, правильно использовать свои качества и правильно сочетать их с качествами противника. Тренер учит борца анализировать каждую схватку. Вначале он это делает вместе с борцом — помогает найти и исправить ошибку, указывает, как нужно действовать. В дальнейшем он должен приучить борца самостоятельно анализировать проведенную схватку. Если выводы сделаны борцом неправильно, то тренер помогает ему найти правильное решение.

СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИЯХ БОРЬБЫ САМБО

Опыт показывает, что наибольшие затруднения у общественных инструкторов и тренеров возникают, когда необходимо точно определить последовательность изучения тех или иных приемов борьбы самбо с занимающимися на протяжении всего учебного года.

Общественным инструкторам и тренерам при определении конкретного плана работы с новичками рекомендуется воспользоваться примерным поурочным планом, который составлен с учетом работы секций по борьбе самбо. Мы не приводим здесь примерного поурочного распределения программного материала для 2-го и 3-го годов обучения потому, что считаем, что общественные инструкторы и тренеры должны сделать это сами с учетом конкретных результатов, достигнутых ими на 1-м году обучения занимающихся.

Однако мы еще раз подчеркиваем, что предлагаемое поурочное распределение программного материала является примерным. За каждым инструктором и тренером в полной мере сохраняется право, совместно с бюро секции и советом коллектива физкультуры, учитывая местные условия и возможности, по-своему определить содержание работы секции.

При составлении примерного поурочного плана занятий для 1-го года обучения (первая половина) мы исходили из того, что на каждом из первых двух уроков недельного цикла занятий изучали по одному приему борьбы в стойке и по одному приему борьбы в партере с тем, чтобы на третий день занятий борцы могли совершенствоваться в ранее изученных приемах.

Вторая половина учебного года отводится для углубленного совершенствования в изученных приемах, овладения защитами от приемов, изучения контрприемов и комбинаций приемов. Однако и в первой половине учебного года тренеры должны знакомить занимающихся с защитами от приемов, следить, чтобы борцы совершенствовались в выполнении приемов во время учебных и тренировочных схваток.

При изучении приемов надо обратить особое внимание на привитие занимающимся навыков страховки и само страховки, причем способы страховки и само страховки необходимо показать перед изучением приемов борьбы или параллельно в момент выполнения приема.

С вопросами теории занимающихся надо обязательно знакомить в первой половине учебного года, и именно в той последовательности, как это зафиксировано в прилагаемом примерном поурочном плане.

Растягивать изучение курса теории на весь учебный год не следует потому, что именно в первые месяцы занятий перед членами секции необходимо раскрыть перспективы их роста, вооружить их минимумом теоретических знаний, поднять заинтересованность к тренировкам. Только таким путем можно создать атмосферу эмоционального подъема, возбудить интерес к борьбе самбо как виду спорта.

Мы сознательно не приводим в каждом уроке примерного поурочного плана и не даем подробного описания общеразвивающих и специальных упражнений, так как считаем, что тренеры самостоятельно справятся с этой задачей: учтут конкретный состав занимающихся в секции, состояние их физического развития и т. д.

В приводимом нами примерном поурочном плане названы и описаны наиболее рациональные специальные и подводящие упражнения.

Публикуемые материалы по общей физической и специальной физической подготовке самбистов и по технике борьбы самбо имеют целью осветить, как должны выполняться занимающимися отдельные упражнения и приемы. Причем по общей и специальной физической подготовке борцов приводятся только те из них, которые следует применять в повседневной учебно-тренировочной работе секций самбо. По технике борьбы самбо предлагаются только те приемы, которые включены в программу работы секции.

Всем, кто желает ознакомиться или изучить большее количество технических приемов борьбы самбо, рекомендуется воспользоваться дополнительной литературой.

ПРИМЕРНОЕ ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО БОРЬБЕ САМБО (для 1-го года обучения)

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|-------------------------------|--|
| | | стоя | лежа | |
| 1-й урок | | | | |
| Беседа: задачи и содержание работы секций борьбы самбо. Требования, предъявляемые к занимающимся. Одежда самбиста (15 мин.) | Построение группы, рапорт, проверка присутствующих, постановка задачи урока, упражнение в движении: ходьба, бег. Бег боком подскоками, бег с прямыми ногами. Стоя на коленях, прогибом назад коснуться головой ковра. Падение на кисти из положения стоя на коленях. Движения головой, преодолевая сопротивление партнера (один стоит на четвереньках, а другой сидит на его спине). Самостраховка: группировка и перекаты по спине и на бок из положения сидя на ковре, полного приседа, полуприседа и стоя. Имитация задней подножки | Выведение из равновесия рывком за руки | Переворот с захватом двух рук | Борьба в стойке. Задание: партнер во время схватки позволяет борцу провести нужный захват и выполнить на нем изученный прием. При передвижении по коврику он двигается за борцом. При благоприятном положении борец выводит партнера из равновесия. Партнер постепенно увеличивает сопротивление по мере успешного овладения борцом приемом. Схватка длится 2 мин., затем борцы меняются ролями. Борьба лежа. Задание: партнер находится на четвереньках и позволяет сделать захват рук сбоку, затем сопротивляется проведению приема, постепенно увеличивая сопротивление. Схватка длится 2 мин., после чего борцы меняются ролями. Обратить внимание борцов не только на проведение приема, но и на правильное выполнение самостраховки при падениях |
| 2-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: оборудование, инвентарь и уход за ними (15 мин.) | Кувырки вперед, назад. Из положения лежа на животе прогибание с захватом голеностопных суставов. Вставание на мост из положения лежа на спине и отжимание на руках, стоя на мосту. Падение на живот прогибом назад из положения стоя на коленях. Самостраховка: конечное положение на боку — перекаты с одного бока на другой. Падение на бок из положения сидя, полного приседа, полуприседа и стоя. Имитация: бросок рывком за пятку | Задняя подножка | Удержание сбоку | Борьба в стойке. Задания: 1) партнер во время схватки позволяет выполнить захват и дает возможность борцу подставить ногу для проведения задней подножки; 2) партнер постепенно усиливает сопротивление по мере усвоения борцом приема. Схватка длится 2 мин., после чего борцы меняются ролями. Борьба лежа. Задания: 1) партнер лежит на спине и позволяет удержание сбоку, после чего он начинает оказывать сопротивление; 2) борец должен удержать партнера в течение 30 сек., после чего они меняются ролями; 3) повторить задание по 2 раза |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|-----------------------------|--|
| | | стоя | лежа | |
| 3-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: оборудование, инвентарь и уход за ними (15 мин.) | Ходьба на наружной и внутренней сторонах ступни, на носках, пятках. Бег боком, скрещивая ноги. Кувырки вперед, назад. Наклоны туловища вперед, сидя на ковре. Вставание на мост и покачивание на мосту. Самостраховка: падение на спину из положения сидя на ковре, полного приседа, полуприседа и стоя. Имитация: бросок через спину | Повторение приемов из уроков 1 и 2 и совершенствование в этих приемах. При изучении техники бросков тренер должен добиваться, чтобы занимающиеся выполняли приемы в обе стороны как на уроках, так и в учебно-тренировочных схватках | | Борьба в стойке. Задание: выполнить в схватке приемы, изученные на уроках 1 и 2: 1) партнер позволяет провести нужный захват и передвигается по коврику в различные стороны; при благоприятных условиях борец выводит партнера из равновесия и выполняет заднюю подножку; 2) партнер оказывает сопротивление и по мере овладения борцом приемами постепенно увеличивает его. Продолжительность схватки 2 мин., затем борцы меняются ролями. В последующих уроках продолжительность схватки будет обозначаться так: 2/2, 3/3, что означает, что схватка длится 2 или 3 мин. для каждого борца. Борьба лежа. Задание: 1) партнер стоит на четвереньках и позволяет сделать захват рук сбоку; 2) борец после выполнения приема—переворота с захватом рук сбоку—осуществляет удержание сбоку; 3) партнер постепенно увеличивает сопротивление по мере овладения борцом приемами. Продолжительность схватки 2/2 |
| 4-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: краткие сведения о строении и функциях организма человека (15 мин.) | Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, держа рукой одноименную ногу. Кувырки через правую и левую руку. Вставание на мост со стойки при помощи партнера. Самостраховка: падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Борьба ногами лежа («цыганская» борьба). Имитация: бросок через спину | Бросок рывком за пятку с упором рукой в колено | Переворот рычагом | Борьба в стойке. Партнер находится в высокой стойке. Задание: партнер позволяет захватить ногу, а затем постепенно оказывает сопротивление борцу, проводящему прием—рывок за пятку. Борьба лежа. Задание: партнер позволяет захватить себя для выполнения переворота рычагом, а затем постепенно оказывает сопротивление проведению приема. Продолжительность схватки 2/2 |
| 5-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: краткие сведения о строении и функциях организма человека (15 мин.) | Бег с доставанием пятками ягодиц Ходьба на руках с помощью партнера, который держит за ноги Движение головой в сторону при упоре на руки и голову. Кувырки вперед через стоящего на четвереньках партнера. Бег на коленях (эстафета). Самостраховка: падение с опорой на кисти. Имитация: бросок передней подножкой | Бросок через спину с захватом пояса на спине из-под одноименной руки противника | Удержание со стороны головы | Борьба в стойке. Задание: партнер позволяет провести захват и передвигается в различные стороны, оказывая постепенно сопротивление проведению броска через спину. Продолжительность схватки 2/2. Борьба лежа. Задание: выполнение удержаний Борец старается удержать партнера в течение 30 сек. После удачного удержания борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 4/4 |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|--|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 6-й урок | | | | |
| Беседа 3-я: краткие сведения о строении и функциях организма человека (15 мин.) | Прыжки на одной ноге, держа рукой разноименную ногу. Ходьба в полуприседе и в полном приседе. Отводя руки в противоположную сторону, приседания на ягодицу. Самостраховка: кувырок вперед перекатом по руке и плечу. Имитация: бросок передней подножкой | Повторение приемов из уроков 4 и 5 и совершенствование в этих приемах | | Борьба в стойке. Выполнение приемов, из уроков 4 и 5. Задание: партнер сопротивляется по мере успешного проведения борцом приемов. Продолжительность 2/2. Борьба лежа. Соревнование в группе. Выполнение удержания противника на спине в течение 20 сек. Выполнять удержание начинают борцы большего веса. Борец, выполнивший удержание, выбывает из соревнования. В соревнованиях принимает участие вся группа. Можно распределить занимающихся на две, три группы |
| 7-й урок | | | | |
| Беседа: гигиена борца, весовой режим и питание спортсмена (15 мин.) | Прыжки из полного приседа, держа руки на плечах впереди стоящего партнера. Ползание по-пластунски. Падение на предплечья, стоя на коленях. Борьба лежа одной рукой. Самостраховка: переворот с захватом. Имитация: бросок боковой подсечкой. Атакующий выполняет боковую подсечку, а атакуемый перешагивает его ногу одноименной ногой | Передняя подножка | Переворот с захватом шеи и ноги снаружи | Борьба в стойке. Задание: партнер позволяет выполнить захват и повернуться к нему спиной, а затем оказывает сопротивление проведению приема—передняя подножка. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Задание: партнер стоит на четвереньках и позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2 |
| 8-й урок | | | | |
| Беседа: врачебный контроль и самоконтроль (15 мин.) | Ходьба на коленях, кувырки. Кувырок назад с выходом в стойку. Вставание на мост. Приседание с партнером, стоя спиной друг к другу. Перетягивание друг друга через линию. Переворот через голову с моста при помощи партнера. Самостраховка: падение со стойки на кисти рук. Имитация: бросок через голову | Боковая подсечка | Удержание со стороны ног | Борьба в стойке. Задание: партнер позволяет выполнить захват и двигается в различных направлениях, борец проводит боковую подсечку. Партнер постепенно, по мере овладения борцом приемом, оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Учебные схватки на удержания со стороны ног. Задание: партнер позволит выполнить захват, а затем сопротивляется проведению приема. Продолжительность 2/2 |
| 9-й урок | | | | |
| Беседа: предупреждение травм и оказание первой помощи (15 мин.) | Игра в чехарду. Кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. Кувырок с партнером. Самостраховка: падение на правый и левый бок через шею, стоя к нему спиной. Имитация: бросок через голову. Встречный кувырок | Повторение приемов из уроков 7 и 8 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Борьба в стойке и борьба лежа. Выполнение приемов, изученных на уроках 7 и 8. Задание: партнер позволяет выполнить захват и защищается, увеличивая сопротивление по мере овладения борцом приемом. Продолжительность схватки 2/2. Борьба лежа. Выполнение приемов из уроков 7 и 8. Задание: партнер оказывает сопротивление по мере успешного проведения борцом приема. Продолжительность схватки 2/2 |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 10-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: краткий обзор развития борьбы самбо в СССР (15 мин.) | Кувырок назад с выходом в стойку. Кувырок подъемом разгибом. Кувырки с партнером. Самостраховка: кувырок через шест, стоя к нему лицом. Имитация: задняя подножка под обе ноги | Бросок через голову | Рычаг локтя через бедро | Борьба в стойке. Задача: провести бросок через голову. Задание: партнер позволяет выполнить нужный захват и способствует проведению броска, постепенно увеличивая сопротивление по мере усвоения борцом приема. Продолжительность схватки 2/2. Борьба лежа. Учебная схватка на овладение приемом рычаг локтя через бедро. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2 |
| 11-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: краткий обзор развития борьбы самбо в СССР (15 мин.) | Бег спиной вперед (по сигналу делать повороты и продолжать бег). Повороты с партнером, держа его на плечах. Приседания с партнером, держа его на плечах в положении «мельница». Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Из положения стоя на мосту лечь на лопатки (на всю спину) и снова встать на мост. Прогибаться как можно круче. Имитация: бросок с захватом ног | Задняя подножка под обе ноги | Удержание поперек | Борьба в стойке. Задание: партнер позволяет выполнить захват и передвигается по коврику в разных направлениях. Борец проводит бросок—задняя подножка под обе ноги. Продолжительность схватки 2/2. Борьба лежа. Выполнение приема—удержание поперек. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2 |
| 12-й урок | | | | |
| Беседа 3-я: краткий обзор развития борьбы самбо в СССР (15 мин.) | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед с партнером, находящимся на плечах (в положении «мельница»). Попытка выполнить шпагат. Самостраховка: повторение. Имитация: бросок с захватом ног. Борьба стоя на одной ноге, держа рукой одноименную ногу | Повторение приемов из уроков 10 и 11 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Борьба в стойке и борьба лежа. Цель—лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках 10 и 11. Продолжительность борьбы в стойке и борьбы лежа 3/3 |
| 13-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: Физическая культура и спорт в СССР (15 мин.) | Игра в регби с набивным мячом (6 мин.). Доставать ковер ногами за головой из положения лежа на спине. Самостраховка: повторение урока 2. Имитация: бросок через спину с падением | Бросок с захватом ног | Переворот с захватом шеи и ноги изнутри | Борьба в стойке. Задания: 1) проведение бросков с захватом ног; 2) партнер не оказывает полного сопротивления, а постепенно увеличивает его. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Задание: проведение переворотов. Партнер частично оказывает сопротивление, постепенно увеличивая его. Продолжительность схватки 3/3 |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|-------------------------|--|
| | | стоя | лежа | |
| 14-й урок | | | | |
| Беседа 2-я Физическая Культура и спорт в СССР (15 мин.) | Упражнения на быстроту: по сигналу принимать соответствующее положение (сесть — встать, лечь—встать), бег на короткую дистанцию. Касаться руками ковра в движении. Вращать стопы вправо и влево, сидя на ковре. Самостраховка: повторение урока 3. Имитация: зацеп стопой | Бросок через спину с захватом головы с падением | Уход от удержания сбоку | Борьба в стойке. Выполнение броска через спину с падением. Задание: партнер позволяет выполнить захват и бросок, по мере усвоения борцом приема постепенно увеличивает сопротивление. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Выполнение уходов от удержаний сбоку. Задание: партнер позволяет осуществить нужный захват. По мере усвоения борцом приема постепенно увеличивает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2 |
| 15-й урок | | | | |
| Беседа3-я: физическая культура и спорт в СССР (15 мин.) | Игра в футбол на ковре с набивным мячом 7 мин. Стоя на мосту, сделать переворот через голову с помощью партнера. Сидя на ковре, достать одноименной ногой ухо. Самостраховка: повторение урока 4. Имитация: зацеп стопой | Повторение приемов из уроков 13 и 14 и совершенствование в них | | Борьба в стойке с односторонним сопротивлением в целях лучшего усвоения приемов и одной из защит от них, разученной на уроках 13 и 14. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Соревнование на проведение переворотов с применением ранее изученных приемов на количество раз. Продолжительность схватки 1/1+1/1. |
| 16-й урок | | | | |
| Заключительная 4-я беседа: физическая культура и спорт в СССР. Задачи физкультурного движения в СССР в свете августовских (1966 г.) постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» (15 мин.) | Бег в сочетании с прыжками в высоту. Сидя на плечах стоящего на четвереньках партнера, прогибаться назад (спиной к голове). Самостраховка: повторение урока 5. Имитация: бросок через спину с захватом руки под плечо | Зацеп стопой | Узел поперек | Борьба в стойке. Выполнение изученного приема на данном уроке. Задания: 1) осуществить в схватке зацеп стопой; 2) партнер позволяет выполнить захват и оказывает постепенно сопротивление проведению приема. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа. Задания: 1) партнер позволяет выполнить удержание поперек; 2) по сигналу тренера борец пытается выполнить удержание, а партнер стремится помешать этому. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены |
| 17-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: правила соревнований по борьбе самбо (15 мин.) | Стоя спиной друг к другу, захватить партнера за руки и, согнув ноги, поочередно отрывать друг друга от ковра, выпрямляя ноги, наклоняться вперед. Вращение в тазобедренном суставе. Самостраховка: повторение урока 6. Имитация: передняя подсечка | Бросок через спину с захватом руки под плечо | Удержание верхом | Борьба в стойке. Выполнение изученного приема. Задания: 1) партнер позволяет выполнить нужный захват и передвигается по ковра в разные стороны; 2) борец выполняет бросок через спину с захватом руки под плечо; 3) партнер постепенно усиливает сопротивление. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа: партнер позволяет выполнить удержание верхом, а затем пытается уйти из него. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|--|--|--------------------------|---|
| | | стоя | лежа | |
| 18-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: о правилах соревнований по борьбе самбо (15 мин.) | Кувырки вперед через лежащего противника. Сидя на ковре, достать левой рукой правый носок. Переворот через голову из стойки на мосту при помощи партнера. Захватив партнера крест-накрест, стараться оторвать его от ковра. Самостраховка: повторение урока 7. Имитация: передняя подсечка | Повторение приемов из уроков 16 и 17 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит | | Борьба в стойке. Совершенствование в приемах, изученных на уроках 16 и 17 |
| 19-й урок | | | | |
| Беседа 3-я: о правилах соревнований по борьбе самбо (15 мин.) | Игра в баскетбол 20 мин. Сидя на ковре и упираясь ступнями в ступни партнера, захватить его за руки и пытаться перетянуть друг друга. Самостраховка: повторение урока 8. Имитация: задняя подножка с захватом ноги снаружи | Передняя подсечка | Переворот косым захватом | Борьба в стойке. Выполнение изученного приема. Задания: 1) партнер позволяет провести захват и передвигается по ковре; 2) борец выполняет бросок — передняя подсечка; 3) партнер постепенно усиливает сопротивление. Продолжительность схватки 3/3. Борьба лежа: 1) партнер позволяет выполнить захват, а затем оказывает неполное сопротивление; 2) партнер оказывает полное сопротивление. Продолжительность схватки 2/2 |
| 20-й урок | | | | |
| Беседа 4-я: организация и проведение соревнований по борьбе самбо (15 мин.) | Сидя на ковре, образовать круг из 4 человек и, зацепив за ноги друг друга, наклоняться туловищем вперед и назад. Стоя на коленях, выполнять пружинистые приседания, доставая ягодичными ковра. Самостраховка: повторение урока 9. Имитация: задняя подножка с захватом ноги снаружи | Соревновательные схватки-удержания | | Тренировочные схватки соревновательного характера, направленные на совершенствование в удержаниях. Условия: оба борца лежат рядом на спине. Задача: по сигналу тренера борцы пытаются захватить друг друга и выполнить одно из разученных удержаний. Борец, удерживающий своего противника 20 сек., получает чистую победу. Участников разбивают на несколько подгрупп. Система розыгрыша на усмотрение тренера. Тренер должен определить время для учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток. По мере подготовленности занимающихся время на проведение схваток постепенно увеличивают |
| 21-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 1. Самостраховка: повторение урока 10. Имитация: задняя подножка с захватом ноги снаружи | Повторение приемов из урока 19 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 22-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо, 15 мин.) | Повторение упражнений из урока 2. Самостраховка: повторение урока 11. Имитация: передняя подножка с колен | Задняя подножка с захватом ноги снаружи | Узел ногой | Борьба в стойке. Проведение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные схватки цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|---|--|
| | | стоя | лежа | |
| 23-й урок | | | | |
| Беседа 3-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 3. Самостраховка: совершенствование в падениях на спину. Имитация: бросок через спину с захватом двух рук | Передняя подножка с колена | Уход от удержания со стороны ног | Борьба в стойке: усвоение приемов борьбы лежа, удержаний, уходов от удержаний. Продолжительность схватки 3/3 |
| 24-й урок | | | | |
| Беседа 4-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 4. Самостраховка: падение на левый и правый бок. Имитация: бросок через голову с захватом пояса на спине | Повторение приемов из уроков 22 и 23 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение болевых приемов (по усмотрению тренера) |
| 25-й урок | | | | |
| Беседа 5-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 5. Самостраховка: падение на правый и левый бок. Имитация: отхват | Бросок через спину с захватом рук | Разъединение рук с помощью становой силы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разученных на уроке. Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение разученных приемов и защит от них. |
| 26-й урок | | | | |
| Беседа 6-я: о правилах соревнования по борьбе самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 6. Самостраховка: падение с опорой на кисти со стойки. Имитация: отхват | Бросок через голову с упором голени в живот и захватом пояса на спине | Переворот с захватом шеи и туловища снизу | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке (по усмотрению тренера) |
| 27-й урок | | | | |
| Беседа 7-я: о правилах соревнований по борьбе самбо (15 мин.). | Повторение упражнений из урока 7. Самостраховка: совершенствование в падениях на предплечья со стойки. Имитация: отхват | Повторение приемов, разученных на уроках 25 и 26. Изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 28-й урок | | | | |
| Заключительная 8-я беседа: о правилах соревнований по борьбе самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 8. Самостраховка: совершенствование в падениях на живот с прогибом назад. Имитация: бросок через спину с захватом партнера двумя руками | Отхват | Ущемление ахиллова сухожилия | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные схватки, цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 29-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: Единая всесоюзная спортивная классификация, ее значение (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 9. Самостраховка: совершенствование в кувырке вперед, держась за руку партнера. Имитация: задняя подсечка | Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки за плечо | Рычаг локтя с захватом руки между ногами | Борьба в стойке. Проведение приемов, разучиваемых на уроке. Партнер позволяет выполнить захват и оказывает сопротивление по мере усвоения борцом приема до полного сопротивления |
| 30-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: Единая всесоюзная спортивная классификация. Разбор разрядных требований по борьбе самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 10. Самостраховка: совершенствование в кувырке через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: задняя подсечка | Повторение приемов из уроков 28 и 29 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках. Борьба лежа. Соревнование. Выполнение приема — ущемление ахиллова сухожилия (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|--|---|
| | | стоя | лежа | |
| 31-й урок | | | | |
| Беседа 6-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упр. из урока 11. Самостраховка: совершенствование в падениях на бок, через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: боковая подсечка | Задняя коленная подсечка | Переворот с захватом шеи из-под плеча и рукава | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные схватки. Цель — усвоение разученных приемов и защит (по усмотрению тренера) |
| 32-й урок | | | | |
| Беседа 7-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упр. из урока 12. Самостраховка: совершенствование в падениях на левый бок через партнера, стоящего на четвереньках. Имитация: броски через спину | Соревновательные схватки. Проведение бросков через спину | | Соревнования. Проведение любых бросков через спину. Победа тому борцу, который проведет любой бросок через спину. Система проведения соревнования и продолжительность схваток по усмотрению тренера |
| 33-й урок | | | | |
| Беседа 8-я: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 13. Самостраховка: падение на правый бок через партнера, стоящего на четвереньках. Имитация: боковая подсечка | Повторение приемов из уроков 31 и 32 и совершенствование в этих приемах; изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 34-й урок | | | | |
| Заключительная 9-я беседа: теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 14. Самостраховка: падение на правый бок из стойки. Имитация: задняя подножка с колена | Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног | Удержание со стороны плеча | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные схватки. Цель — усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 35-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упр. из урока 15. Самостраховка: падение на левый бок из стойки. Имитация: бросок рывком за пятку изнутри | Задняя подножка с колена | Защита от переворота с захватом рук сбоку | Борьба в стойке. Проведение приемов, разучиваемых на уроке. Партнер позволяет выполнить захват и оказывает сопротивление по мере усвоения борцом приемов |
| 36-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упр. из урока 16. Самостраховка: падение на правый бок из полуприседа. Имитация: бросок рывком за пятку изнутри | Повторение приемов из уроков 34 и 35 и совершенствование в этих приемах. Изучение защит (по усм. тренера) | | Соревновательные схватки. Выполнение приемов на удержание. Система розыгрыша и продолжительность схватки определяются по усмотрению тренера |
| 37-й урок | | | | |
| Беседа 3-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 17. Самостраховка: падение на левый бок из полуприседа. Имитация: передняя подножка с захватом ног снаружи | Бросок рывком за пятку изнутри | Рычаг локтя при помощи плеча сверху | Борьба в стойке. Цель — лучшее усвоение приемов, разученных на уроке (по усмотрению тренера) |
| 38-й урок | | | | |
| Беседа 4-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упражнений из урока 18. Самостраховка: падение на правый бок из положения полного приседа. Имитация, задняя подножка | Соревновательные схватки на выполнение болевых приемов | | Соревновательные схватки. Выполнение болевых приемов. Борцы находятся в положении стоя на коленях друг против друга. По сигналу тренера борцы начинают схватку. Разрешается применять любые приемы лежа, но победа присуждается только за проведение болевого приема. Система розыгрыша и продолжительность схватки—по усмотрению тренера |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|--|--|
| | | стоя | лежа | |
| 39-й урок | | | | |
| Беседа 5-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упр. из урока 19. Самостраховка, падение на левый бок из приседа. Имитация: передняя подножка с захватом ноги снаружи | Повторение приемов из урока 37 и совершенствование в этих приемах. Изучение защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 40-й урок | | | | |
| Беседа 6-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Повторение упр из урока 20. Самостраховка: падение на правый бок из положения сидя на ковре. Имитация: бросок через спину с колена с захватом двумя руками партнера за одну руку | Передняя подножка с захватом ноги снаружи | Совершенствование в проведении рычага локтя с захватом руки между ногами | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке |
| 41-й урок | | | | |
| Беседа 7-я: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Бег с партнером на спине. Приседания на одной ноге, держа партнера за руки. Маховые движения руками. Самостраховка: падение на левый бок из положения сидя на ковре. Имитация: задняя подножка с падением | Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки противника, переходя на колени | Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке (по усмотрению тренера) |
| 42-й урок | | | | |
| Заключительная 8-я беседа: основы методики обучения и тренировки (15 мин.) | Ходьба на руках. Лазание по канату. Кувырки вперед, назад. Самостраховка: кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. Имитация: задняя подножка с падением | Повторение приемов из уроков 40 и 41 и совершенствование в этих приемах; усвоение отдельных защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение разученных приемов и защит от них. (по усмотрению тренера). Соревновательные схватки. Выполнение подножек. В схватке разрешается применять любой из ранее изученных приемов, но победа присуждается за применение подножки |
| 43-й урок | | | | |
| Беседа: моральный облик советского спортсмена (15 мин.) | Игра в регби. Парные упражнения. Самостраховка: кувырок вперед. Имитация: боковая подножка | Задняя подножка на пятке | Совершенствование в удержаниях сбоку | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 44-й урок | | | | |
| Беседа: массовость — основа советского физического движения (15 мин.) | Упражнение с гантелями. Самостраховка: кувырок назад. Имитация: обратный бросок через спину | Совершенствование в боковой подсечке | Разъединение рук узлом | Борьба в стойке. Проведение приемов, разучиваемых на уроке. По мере усвоения борцом приемов партнер постепенно оказывает сопротивление |
| 45-й урок | | | | |
| Беседа: спорт и труд (15 мин.) | Игра в баскетбол. Упражнения с гимнастическими палками. Самостраховка: перекаты с одного бока на другой. Имитация: обратный бросок через спину | Повторение приемов из уроков 43 и 44 и совершенствование в этих приемах. Изучение отдельных защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|---|--|
| | | стоя | лежа | |
| 46-й урок | | | | |
| Беседа: советские спортсмены в годы Великой Отечественной войны (15 мин.) | Упражнение со штангой. Упражнение на гибкость. Самостраховка: кувырок назад с выходом в стойку на руки. Имитация: броски через спину | Обратный бросок через спину | Совершенствование в переворотах косым захватом | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них (по усмотрению тренера) |
| 47-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (15 мин.) | Разминка перед соревнованиями | Классификационные соревнования | | Тренер должен настроить своих учеников на проведение активной, смелой и решительной борьбы, насыщенной техническими действиями |
| 48-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: международные связи советских спортсменов (15 мин.) | Бег с высоким подниманием бедер. Упражнения с гириями. Самостраховка: падение на спину через партнера. Имитация: боковой бросок через спину | Повторение приемов из урока 46 и совершенствование в них. Изучение защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 49-й урок | | | | |
| Беседа 2-я международные связи советских спортсменов (15 мин.) | Разминание голеностопного сустава. Вращение тазобедренным суставом. Самостраховка падение на правый бок через партнера, стоящего на коленях. Имитация: зацеп изнутри | Боковой бросок через спину | Защита от переворотов рычагом | Борьба в стойке. Проведение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 50-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: международное олимпийское движение (15 мин.) | Поднимание ног к голове. Маховые движения ногами. Самостраховка: падение на левый бок через партнера, стоящего на четвереньках. Имитация: выведение из равновесия с захватом двух рук | Зацеп изнутри | Удержание сбоку без захвата головы | Борьба в стойке. Во время ведения борьбы один из партнеров сопротивляется |
| 51-й урок | | | | |
| Беседа 2-я международное олимпийское движение (15 мин.) | Сидя на коленях, сесть и достать ягодицами ковер. Кувырки вперед. Самостраховка падение на спину из положения сидя на ковре. Имитация, выведение из равновесия с захватом руки и шеи | Повторение уроков 49 и 50 | | Тренировочные схватки с участием более сильных партнеров (по усмотрению тренера) |
| 52-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: современные олимпийские игры (15 мин.) | Сидя, наклониться вперед и достать рукой разноименную ногу. Борьба с помощью одной руки. Самостраховка: падение на спину из полуприседа. Имитация передняя подсечка | Выведение из равновесия с захватом руки и шеи | Уход от удержания верхом | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 53-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: современные олимпийские игры (15 мин.) | Бег на коленях (эстафета). Борьба на одной ноге («петушиный бой»). Самостраховка: падение на спину из полного приседа. Имитация: отхват | Передняя подсечка с падением! | Совершенствование: Удержания сбоку без захвата головы | Тренировочные схватки. Совершенствование в выполнении подсечек |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 54-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: Спартакиады народов СССР, их цели и задачи (15 мин.) | Кувьрки вперед и назад. Самостраховка: пережат по спине из полуприседа. Имитация: бросок через спину с захватом руки на предплечье | Повторение уроков 52 и 53 | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 55-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: спартакиады народов СССР, их цели и задачи (15 мин.) | Борьба лежа ногами («цыганская»). Вставание на мост со стойки и возврат в стойку. Самостраховка: падение с опорой на кисти. Имитация: отхват | Бросок через спину с захватом руки на предплечье | Удержание сбоку лежа | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых в настоящем уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов |
| 56-й урок | | | | |
| Беседа: Всесоюзный день физкультурника и праздник молодости, здоровья и красоты (15 мин.) | Бег с ускорениями по 10—15 м. Сидя на противнике спиной к голове – пресс. Самостраховка: падение на предплечья. Имитация: бросок обратным рывком за пятку. | Совершенствование в выполнении передней подножки | Защита от переворотов козым захватом | Соревновательные схватки с применением подсечек (по усмотрению тренера) |
| 57-й урок | | | | |
| Беседа: всесторонняя физическая подготовка и ее значение для роста спортивного мастерства (15 мин.) | Стоя на коленях, прогибом назад достать затылком ковер. Отжимание от пола. Самостраховка: падение с опорой на кисти со стойки. Имитация: бросок рывком за пятку | Повторение приемов из уроков 55 и 56 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Применение защит (по усмотрению тренера) |
| 58-й урок | | | | |
| Беседа: советы по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями (15 мин.) | Отжимания на мосту. Приседание с партнером на плечах. Самостраховка: стоя на коленях, упасть на живот с прогибом назад. Имитация: отхват | Бросок обратным рывком за пятку | Рычаг локтя при помощи ноги сверху | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение приемов и защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 59-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (15 мин.) | Самостоятельная разминка | Соревнование на первенство группы | | Тренер должен давать советы ученикам, чтобы они во время схватки проводили броски не только на середине ковра, но и с краю |
| 60-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: Способы проведения разведки перед соревнованиями и в процессе схватки (15 мин.) | Бег спиной вперед; по команде принимать соответствующее положение. Упражнение со штангой на развитие силы рук. Самостраховка: падение на правый бок со стойки. Имитация: отхват с захватом ноги | Подведение итогов первенства группы. Повторение приемов из урока 58 и совершенствование в этих приемах | | Борьба в стойке с односторонним сопротивлением. Борцы совершенствуются в защитах. Тренер дает задание одному нападать и применять подножки, а другому—защищаться. Затем борцы меняются ролями |
| 61-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: способы проведения разведки перед соревнованиями и в процессе схватки (15 мин.) | Борьба ногами «цыганская». Упражнение со штангой для развития силы плечевого пояса. Кувьрки. Самостраховка: падение на левый бок из стойки. Имитация: бросок через голову | Отхват захватом ноги снаружи | Совершенствование в выполнении узла поперек | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—усвоение приемов и защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|--|---|--|---|
| | | стоя | лежа | |
| 62-й урок | | | | |
| Беседа: В. И. Ленин о физической культуре (15 мин.) | Упражнения со штангой на развитие мышц спины. Из положения стоя на коленях прыжком встать в стойку. Самостраховка: совершенствование в падениях на спину через партнера в партере. Имитация: бросок через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки | Совершенствование в бросках через голову | Обратное удержание сбоку | Борьба в стойке с односторонним сопротивлением. Борцы совершенствуются в защитах. Тренер дает указание одному нападать с помощью бросков через спину, а другому—защищаться от них. Затем борцы меняются ролями (по усмотрению тренера) |
| 63-й урок | | | | |
| Беседа: советы тренера по содержанию индивидуальной утренней гимнастики (15 мин.) | Ходьба на коленях, бег на коленях (эстафета). Упражнения со штангой на развитие силы брюшного пресса. Самостраховка: совершенствование в падениях на правый бок через партнера, в партере. Имитация: бросок через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки | Повторение разученных приемов и совершенствование в них (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки, применение контрприемов (по усмотрению тренера). Тренер дает задание одному борцу нападать с помощью боковой подсечки, а другому — проводить контрприемы, применяя также боковую подсечку |
| 64-й урок | | | | |
| Беседа: любительский и профессиональный спорт (15 мин.) | Бег с ускорениями с низкого старта по 10—15 м. Упражнения со штангой для развития силы мышц ног. Упражнение на гибкость. Самостраховка, падение на правый бок из положения полуприседа. Имитация: бросок через голову | Бросок через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки | Совершенствование в удержаниях со стороны головы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых в настоящем уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 65-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (15 мин.) | Лазание по канату. Ходьба на руках с помощью партнера. Самостраховка: падение на левый бок из полуприседа. Имитация: переворот | Соревнования по выполнению бросков через голову | | В соревнованиях разрешается выполнять любые броски через голову. Победа присуждается борцу, который выполнит бросок. Система розыгрыша (продолжительность) схватки—по усмотрению тренера |
| 66-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: морально-волевые качества самбиста (15 мин.) | Игра в регби с набивным мячом. Наклоны туловища вперед, сидя на ковре. Самостраховка: перекат по спине из положения сидя. Имитация: переворот | Повторение приемов из урока 64 и совершенствование в этих приемах. Изучение защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов и защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 67-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: морально-волевые качества самбиста (15 мин.) | Бег с выполнением внезапной команды. Вставание на мост со стойки и возвращение в исходное положение. Самостраховка: падение на спину из положения сидя. Имитация: заваливание противника, вставшего с коленей | Переворот | Совершенствование от удержания сбоку | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых в настоящем уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 68-й урок | | | | |
| Беседа: большой спорт, его проблемы (15 мин.) | Игра в баскетбол. Упражнения на гибкость. Самостраховка: совершенствование в падениях на спину через партнера в партере. Имитация: переворот | Совершенствование в переворотах | Разъединение рук, сцепленных за спиной | Учебно-тренировочные схватки. Применение приемов борьбы лежа (по усмотрению тренера) |
| 69-й урок | | | | |
| Беседа: роль физической культуры и спорта в борьбе за здоровый быт (15 мин.) | Ходьба в полуприседе и полном приседе. Кувырки вперед, назад, ползание попластунски. Самостраховка: кувырок назад с выходом в стойку. Имитация: задний переворот | Повторение приемов, разученных на уроках 67 и 68, изучение защит | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 70-й урок | | | | |
| Беседа 1-я: выдающиеся советские борцы-самбисты (15 мин) | Игра в футбол. Упражнения на ловкость. Приседание с партнером. Самостраховка: перекаты с одного бока на другой. Имитация: отхват и подсечка | Совершенствование в броске через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки | Защиты от переворота с захватом за шею и туловище снизу | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 71-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Разминка перед соревнованиями | Первенство коллектива | | Тренеру следует обратить особое внимание на то, чтобы за время схватки борцы избегали падений и выполнения бросков на голову, на выставленные руки, за ковер |
| 72-й урок | | | | |
| Беседа: подведение итогов соревнований на первенство коллектива (15 мин.) | Акробатические упражнения, кувырки, подскоки, прыжки, падения, прогибы. Самостраховка: перекат на бок через партнера, в партере. Имитация: вертушка | Вертушка | Узел руками | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение разученных ранее приемов и защит (по усмотрению тренера) |
| 73-й урок | | | | |
| Беседа 2-я: выдающиеся советские борцы-самбисты (15 мин) | Упражнения с гирями. Из стойки на коленях прогиб назад, касаясь головой ковра. Самостраховка: падение на кисти со стойки. Имитация: бросок через спину | Повторение урока 72 | | Учебно-тренировочные схватки. Совершенствование в болевых приемах на руки (по усмотрению тренера) |
| 74-й урок | | | | |
| Беседа: способы развития гибкости (10 мин.) | Упражнения с гимнастическими палками. Вставание на мост со стойки, покачивание на мосту с партнером, стоящим на коленях. Самостраховка: совершенствование в кувырках через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: задняя подножка | Совершенствование в переворотах | Удержание сбоку с захватом своей ноги | Учебно-тренировочные схватки. Совершенствование в болевых приемах на ноги (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|--|--|--|
| | | стоя | лежа | |
| 75-й урок | | | | |
| Беседа: способы развития силы (10 мин.) | Упр-я с партнером: приседания, наклоны, подскоки Самостраховка: кувырок через мост, стоя к борцу спиной Имитац.: передняя подножка | Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки с более тяжелыми партнерами (по усмотрению тренера) |
| 76-й урок | | | | |
| Беседа: способы развития выносливости и ловкости (10 мин.) | Бег правым и левым боком с подскоками. Махи ногами Самостраховка: перекаты с одного бока на другой. Имитация: передняя подножка с колена | «Ножницы» | Уход от удержания со стороны головы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—усвоение приемов, защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 77-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Бег правым и левым боком, скрещивая ноги. Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: бросок через спину, с подножкой и с захватом одноименной руки | Соревнование. Выполнение подножек | | В соревнованиях победителем считается борец, выполнивший любой вариант подножки. Система розыгрыша и время проведения схваток определяются по усмотрению тренера |
| 78-й урок | | | | |
| Беседа: подведение итогов проведенных соревнований (20 мин.) | Игра в регби с набивным мячом. Самостраховка: кувырки через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: бросок через спину | Повторение приемов из урока 76 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки с более легкими партнерами. Цель—усвоение приемов, защит от, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 79-й урок | | | | |
| Начиная с этого урока (условно) - беседы для подготовки общественных инструкторов и спортивных судей. | Упражнения на развитие ловкости, прыжки, подскоки, падения. Самостраховка: совершенствование в кувырках через плечо и руку. Имитация: бросок с захватом пятки изнутри | Бросок через спину с захватом одноименного отворота и руки с подножкой | Переворот с захватом руки на ключи и за подбородок | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 80-й урок | | | | |
| Тема бесед определяется тренером и бюро секции с учетом конкретных условий и возможностей борцов | Игра в баскетбол. Парные упражнения: Самостраховка: совершенствование в падениях на спину со стойки. Имитация: бросок «обратная мельница» | Зацеп пяткой изнутри | Рычаг ноги в коленном суставе | Учебно-тренировочные схватки. Совершенствование в изученных приемах. Проведение тренировочных схваток без курток (по усмотрению тренера) |
| 81-й урок | | | | |
| | Упражнения с гантелями. Самостраховка: совершенствование в падениях на левый бок со стойки. Имитация: бросок «обратная мельница» | Повторение приемов из уроков 79 и 80 и совершенствование в этих приемах. Изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках. Борьба ведется без курток (по усмотрению тренера) |
| 82-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Упражнения на развитие гибкости Самостраховка: совершенствование в падениях на правый бок со стойки Имитация: подбив голенью | «Обратная мельница» | Разъединение рук с помощью захвата своей руки | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках(по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|--|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 83-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Упражнения на развитие гибкости Самостраховка: падения на правый бок со стойки Имитация: подбив голенью | «Обратная мельница» | Разъединение рук с помощью захвата своей руки | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение приемов, защит, разученных ранее. |
| 84-й урок | | | | |
| | Упражнения с гантелями для развития силы спины и пресса Самостраховка: совершенствование в перекатах с одного бока на другой. Имитация: бросок через спину | Повторение и совершенствование приемов из уроков 82 и 83. Изучение защит и контрприемов по усмотрению тренера | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 85-й урок | | | | |
| | Лазание по канату. Ходьба на руках с помощью партнера. Самостраховка: падения на предплечья со стойки. Имитация: бросок через спину | Совершенствование броска через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки с подножкой | Совершенствование в выполнении рычага ноги в коленном суставе | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 86-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Разминка перед соревнованиями | Товарищеская встреча с другим коллективом | | Тренер должен обратить внимание, что не следует ограничиваться только бросками, надо стремиться выполнять приемы и лежа |
| 87-й урок | | | | |
| Беседа: об итогах проведенной товарищеской встречи (15 мин.) | Упражнения на ловкость: прыжки в сторону, подскоки. Самостраховка: кувырок назад. Имитация: бросок упором голенью в живот | Отхват захватом ноги изнутри | Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение приемов, защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 88-й урок | | | | |
| | Бег с выполнением различных команд. Сидя наклоны вперед, грудью до колен. Самостраховка: кувырок назад. Имитация: отхват захватом ноги изнутри | Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 89-й урок | | | | |
| | Борьба ногами лежа («цыганская»). Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: бросок через грудь | Бросок через голову с упором голени захватом двумя руками одной руки | Совершенствование в удержаниях со стороны плеча | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 90-й урок | | | | |
| | Эстафета (бег на коленях). Упражнения со штангой для развития ног. Самостраховка: падения через противника на спину. Имитация: бросок через грудь | Повторение приемов из уроков 88 и 89 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов — захваты за пятки (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|--|--|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 91-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Упражнения с гириями для развития мышц спины. Самостраховка: падение на бок через противника. Имитация: бросок с зацепом голенью и стопой с падением (обвив) | Бросок через грудь | Совершенствование в выполнении рычага локтя при помощи плеча сверху | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение болевых приемов (по усмотрению тренера) |
| 92-й урок | | | | |
| | Парные упражнения. Упражнения на гибкость. Вращение тазом. Разминание голеностопного сустава. Самостраховка: падение на спину через палку. Имитация: бросок через плечи («мельница») | Зацеп голенью и стопой (обвив) с падением | Разъединение рук. подтягивая дальнюю руку | Борьба в стойке. Выполнение разучиваемых приемов на уроке. В тренировочных схватках участвуют уставший борец со свежим партнером (по усмотрению тренера) |
| 93-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Лазание по канату (без помощи ног). Приседание на одной ноге. Ходьба в полуприседе, кувырки (вперед, назад, вбок). Самостраховка: перекат на бок через партнера в партере Имитация: подхват | Повторение приемов из уроков 91 и 92 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приема — зацепы (по усмотрению тренера) |
| 94-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой (для мышц рук и грудных). Простейшие виды борьбы. Упражнения на гибкость. Самостраховка: кувырок назад с выходом в стойку на руки. Имитация: подхват | Бросок через плечи («мельница») | Ущемление икроножной мышцы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 95-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Бег с рывками. Прыжки вперед-вверх на одной, на двух ногах. Вращение рук, таза, коленей. Самостраховка: падение на бок из положения сидя на ковре. Имитация: бросок через голову с захватом разноименной руки и одноименной ноги | Соревнования. Выполнение подсечек | | В соревнованиях на лучшее выполнение приемов подсечки участвует вся группа. Победителем считается борец, который проведет любой вариант подсечки. Система розыгрыша и продолжительность схватки определяется по усмотрению тренера |
| 96-й урок | | | | |
| Беседа: анализ проведенных соревнований (15 мин.) | Акробатические упражнения, а также упражнения на развитие силы. Лазание по канату (ноги держать под углом). Самостраховка: кувырок через шею, стоя к нему лицом. Имитация: бросок через спину с падением и переходом на удержание сбоку | Повторение приемов из урока 94 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Применение защит и контрприемов (по усмотрению тренера). При проведении броска через спину с падением и переходе на удержание сбоку партнер по мере правильного проведения приема борцом постепенно оказывает ему сопротивление |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|------------|--|--|--|---|
| | | стоя | лежа | |
| 97-й урок | | | | |
| | Игра в регби. Упражнения на гибкость (наклоны не сгибая коленей). Вращение кисти. Самостраховка: падение на бок из основной стойки. Имитация: подхват | Подхват под обе ноги | Совершенствование в удержаниях попеременно | Борьба в стойке. Выполнение приема захват. Партнер позволяет осуществить захват и способствует проведению броска. Постоянно по мере усвоения борцом приема партнер оказывает сопротивление |
| 98-й урок | | | | |
| | Упражнения с гирями. Лазание по канату с помощью ног. Самостраховка: кувырок через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: передняя подсечка с захватом ноги снаружи | Совершенствование в выполнении броска через грудь | Совершенствование в уходе от удержания верхом | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке |
| 99-й урок | | | | |
| | Эстафеты с набивными мячами. Упражнение на гибкость (из положения стоя на коленях пружинящими наклонами доставать головой ковер). Самостраховка: кувырок назад. Имитация: бросок через спину из низкого приседа с захватом одноименного отворота и разноименной руки | Повторение приемов из уроков 97 и 98 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | Соревновательные схватки. Применение всех приемов, защит от них и контрприемов, усвоенных за прошедший период обучения (по усмотрению тренера) | |
| 100-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Парные упражнения. Самостраховка: падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Имитация: бросок через голову с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами | Совершенствование в индивидуальном комплексе приемов. За прошедший период обучения у каждого занимающегося появились свои, наиболее ему понравившиеся, приемы. Желательно, чтобы эти приемы выполнялись из различных направлений, а именно: если противник наступает на вас, или тянет на себя, или заходит и тянет в сторону, борец должен провести не один, а несколько приемов. Кроме этого, он должен уметь выполнять приемы не только из положения стойки, но и из положения лежа | Соревновательные схватки. Применение всех приемов, защит от них, усвоенных за прошедший период обучения (по усмотрению тренера) | |
| 101-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Упражнения на гибкость. Самостраховка: совершенствование в выполнении перекатов по спине из положения сидя на ковре. Имитация: бросок через спину | Бросок через голову с захватом разноименной руки и одноименной ноги | Выкручивание плеча подниманием локтя | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера). Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|---|--|---|
| | | стоя | лежа | |
| 102-й урок | | | | |
| | Ходьба на внешнем своде стопы и на внутреннем, на носках, пятках. Самостраховка: падения на спину из положения сидя. Имитация: бросок через спину | Повторение приемов из урока 101 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 103-й урок | | | | |
| | Игра в регби с набивным мячом. Наклоны туловища вперед, сидя на ковре. Самостраховка: падения на правый бок из положения сидя. Имитация: подхват изнутри | Бросок через спину с падением и переходом на удержание сбоку | Совершенствование в переворачивании рычагом | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 104-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Разминка перед соревнованиями | Участие в классификационных соревнованиях | | Советы борцам экономить силы во время ведения схватки, быть бдительными, особенно на краю ковра, не расслабляться. Мужественно уходить от болевых захватов |
| 105-й урок | | | | |
| Беседа: анализ участия в классификационном соревновании (20 мин.) | Игра в баскетбол. Стоя на коленях ягодицами доставать ковер. Самостраховка: падение с упором на предплечье. Имитация: подхват изнутри | Повторение приемов из урока 103 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 106-й урок | | | | |
| | Игра в чехарду. Махи ногами. Самостраховка: падение на правый бок из полуприседа. Имитация: передняя подсечка | Подхват изнутри | Совершенствование в удержаниях со стороны ног | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — усвоение приемов, защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 107-й урок | | | | |
| | Упражнения на ловкость (прыжки, подскоки, кувырки). Самостраховка: падения на левый бок из положения полуприседа. Имитация: броски через спину | Передняя подсечка с захватом ноги снаружи | Совершенствование в ущемлении ахиллова сухожилия | Борьба в стойке на совершенствование в разученных приемах. Тренировочные схватки с более опытными противниками с целью совершенствования в защитах от бросков |
| 108-й урок | | | | |
| | Лазание по канату из положения сидя на ковре. Ноги подтягивать к голове. Самостраховка: падение на спину из полуприседа. Имитация: броски через спину | Повторение приемов из уроков 106 и 107 и совершенствование в них. Изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 109-й урок | | | | |
| | Упражнения на силу с партнером (приседания, наклоны, подскоки). Самостраховка: падения на правый бок с полного приседа. Имитация: подхват | Бросок через спину с подведением таза между ногами и захватом руки и отворота | Совершенствование в разъединении рук с помощью становой силы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 110-й урок | | | | |
| | Бег рывками с низкого старта. Выполнение внезапных команд. Самостраховка: падения на левый бок с полного приседа. Имитация: броски с захватом ног | Совершенствование индивидуального комплекса приемов. Основной умения владеть приемами в схватках являются: 1) правильное и четкое их выполнение; 2) повторение до автоматизма | | Соревновательные схватки. Применение всех приемов, защит от них, усвоенных за прошедший период обучения |
| 111-й урок | | | | |
| | Вставание на мост с партнером и покачивание вперед и назад. Стоя на мосту, отжимание руками. Самостраховка: падение на спину из положений стоя, полного приседа. Имитация: бросок через голову | Повторение приемов из уроков 109 и 110 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 112-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития силы ног. Самостраховка: совершенствование в падениях на кисти. Имитация: броски с захватом ног | Бросок через голову с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами (см. уроки 10 и 29) | Защита от переворота захватом из-под плеча и рукава | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 113-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями (10 мин.) | Бег с ускорениями по 10—15 м. Бег с выполнением внезапных команд. Самостраховка: падение на живот с отведением рук назад. Имитация: подхват с захватом ноги | Соревнования на выполнение бросков с захватом ног | | В соревнованиях победителем считается тот борец, который лучше других выполнит один из приемов с захватом ног. Система розыгрыша и продолжительность схватки — по усмотрению тренера |
| 114-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития силы рук. Самостраховка: падение на бок, держа партнера за руку. Имитация: подхват с захватом ноги | Повторение приемов из урока 112 и совершенствование в них. Изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 115-й урок | | | | |
| | Упражнения с гимнастическими палками. Самостраховка: перекаты с одного бока на другой. Имитация: зацеп снаружи | Подхват с захватом ноги | Совершенствование в обратном удержании | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит, разученных ранее (по усмотрению тренера) |
| 116-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития силы мышц спины Самостраховка: совершенствование в падениях на спину через шест, стоя к нему спиной. Имитация: подхват | Зацеп снаружи | Совершенствование в умении выполнять узел ногой | Борьба в стойке. Использование приемов, разучиваемых в настоящем уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|--|--|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 117-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития силы мышц пресса. Самостраховка: падение на правый бок через мост, стоя к борцу спиной. Имитация: подхват | Повторение приемов из уроков 115 и 116 и совершенствование в этих приемах; изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 118-й урок | | | | |
| | Упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, растягивания. Самостраховка: кувырки вперед и назад. Имитация: подсед голенью | Совершенствование в подхватах | Совершенствование в защитах от переворачивания захватом рук сбоку | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 119-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед показательными выступлениями (15 мин.) | Разминка перед выступлениями | Участие в показательных выступлениях способствует совершенствованию в технике, вырабатывает выносливость и привычку быстро и эффективно выполнять прием | | Показательную схватку необходимо интересно продумать, чтобы она не была перегружена большим количеством приемов. Показательная схватка должна быть максимально приближена к соревновательной с демонстрацией в ней нескольких хорошо отработанных приемов |
| 120-й урок | | | | |
| | Игра в регби с набивным мячом. Самостраховка: кувырки вперед и назад. Имитация: бросок через голову | Повторение приемов и совершенствование в них (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 121-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Самостраховка: падение на живот с отведением рук за спину. Имитация: бросок через голову с переходом на удержание сверху | Совершенствование индивидуального комплекса приемов. С каждой тренировкой количество повторений приема должно увеличиваться. Необходимо добиться, правильного, техничного и быстрого выполнения. С этой целью выполнять индивидуальный комплекс на время | | Борьба в стойке. Выполнение индивидуального комплекса приемов. Противник позволяет выполнить захват и передвигается в нужном направлении, способствуя проведению приемов. По мере усвоения борцом приемов противник оказывает все большее сопротивление |
| 122-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Упражнения на развитие резкости (бег на короткие дистанции с рывками по команде). Самостраховка: кувырок вперед. Имитация: подсад голенью | Бросок через голову с переходом на удержание сверху (см. уроки 10 и 17) | Узел на оба бедра | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 123-й урок | | | | |
| | Акробатические упражнения (шпагат, вставание на мост из положения стоя). Самостраховка: падение на кисти из положения стоя. Имитация: подсад голенью | Бросок через спину с подведением таза между ногами и захватом двух рук | Удержание поперек (2-й вариант) | Борьба в стойке. Совершенствование в бросках через спину с подведением таза между ногами и захватом двух рук. Противник позволяет сделать захват и способствует проведению приема. По мере правильного усвоения борцом приема противник оказывает сопротивление |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|--|--|--|
| | | стоя | лежа | |
| 124-й урок | | | | |
| | Упражнение со штангой для развития мышц спины и ног. Самостраховка: падение на спину из стойки. Имитация: боковая подсечка при движении противника в сторону (в темп шагов) | Подсад голенью | Совершенствование в умении разъединять руки узлом | Учебно-тренировочная схватка. Выполнение приема подсад голенью. Противник постепенно оказывает сопротивление проведению приема. Тренировочные схватки выполняются по усмотрению тренера |
| 125-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями | Разминка перед соревнованиями | Участие в классификационных соревнованиях | | Соревновательные схватки. Использование всех приемов, защит от них, усвоенных за прошедший период обучения. Борец навязывает противнику свой темп борьбы |
| 126-й урок | | | | |
| Беседа: анализ участия в классификационных соревнованиях | Игра в футбол. Изучение переворота вперед. Самостраховка: падение на бок через партнера. Имитация: броски через спину | Повторение приемов из урока 124 и совершенствование в этих приемах | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 127-й урок | | | | |
| | Упражнение с партнером. Самостраховка: падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Имитация: боковая подсечка | Совершенствование в броске через спину с подведением таза между ногами и захватом двух рук | Рычаг на оба бедра | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 128-й урок | | | | |
| | Игра в регби с набивным мячом. Самостраховка: падение на правый бок из стойки. Имитация: задняя подножка | Боковая подсечка в темп шагов | Защита от переворота захватом руки на ключ и за подбородок | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 129-й урок | | | | |
| | Упражнения на гибкость: прогиб назад из стойки на коленях, доставая головой ковер. Наклоны вперед, сидя. Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: задняя подножка с захватом ноги изнутри | Повторение приемов из уроков 127 и 128 и совершенствование в этих приемах; изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 130-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Совершенствование в переворотах вперед. Самостраховка: падение на левый бок из основной стойки. Имитация: задняя подножка с захватом ноги изнутри. | Совершенствование индивидуального комплекса приемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные схватки. Совершенствование индивидуального комплекса приемов в стойке и борьбе лежа. Противник позволяет выполнить захват и постепенно, по мере усвоения приемов, усиливает сопротивление (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|------------|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 131-й урок | | | | |
| | Эстафеты с набивными мячами. Акробатические упражнения, стойка на руках, вставание на мост. Самостраховка: падение на бок из полуприседа. Имитация: обратный бросок через спину нырком под руку | Совершенствование в боковой подсечке в темп шагов | Совершенствование в удержаниях сбоку | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 132-й урок | | | | |
| | Бег с ускорением, рывками в сторону. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Самостраховка: падения на бок из различных положений. Имитация: подхват изнутри с захватом разноименного отворота я пояса спереди | Повторение приемов и совершенствование в них; изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 133-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития мышц ног и спины. Парные упражнения. Самостраховка: падение на бок через шест, стоя к нему спиной. Имитация: задняя подножка на пятке | Обратный бросок через спину нырком под руку | Удержание поперек (3-й вариант) | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов защит от них. разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 134-й урок | | | | |
| | Упражнения на гибкость. Сидя, не сгибая ног, доставать ноги головой. Самостраховка: падение на бок и спину из различных положений. Имитация: зацеп голенью и стопой (обвив) | Совершенствование в броске — зацеп голенью и стопой (обвив) с падением | Совершенствование. Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике | |
| 135-й урок | | | | |
| | Разминка голеностопа. Вращение таза, головы, кистей, простые виды борьбы. Самостраховка: падение на спину через партнера. Имитация: передняя подсечка с падением | Повторение приемов и совершенствование в них; изучение некоторых защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них. разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 136-й урок | | | | |
| | Упражнения для развития силы: отжимание от пола, приседание на одной ноге. Самостраховка: падение на бок через партнера. Имитация: выполнение приемов по усмотрению тренера | Передняя подсечка с падением | Совершенствование в удержаниях сбоку без захвата головы | |
| 137-й урок | | | | |
| | Лазание по канату без помощи ног, с помощью ног, держа ноги под углом. Самостраховка: кувырок назад с выходом в стойку на руках. Имитация: выполнение приемов по усмотрению тренера | Совершенствование в зацепе снарядом | Совершенствование в выполнении рычага локтя при помощи ноги сверху | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|---|---|---|--|---|
| | | стоя | лежа | |
| 138-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Кувырки вперед через стоящих на четвереньках 2—3 партнеров. Самостраховка: кувырок вперед. Имитация: приемы по усмотрению тренера | Повторение приемов и совершенствование в них; изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 139-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Упражнения на гибкость. Самостраховка: падение с опорой на предплечье. Имитация: коронные приемы | Совершенствование в броске через спину с подведением таза между ногами и захватом двух рук | Совершенствование в ущемлении икроножной мышцы | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разучиваемых на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 140-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями | Разминка перед соревнованиями | Участие в первенстве района | | Соревновательные схватки. Выполнение изученных ранее приемов и защит от них |
| 141-й урок | | | | |
| Беседа: анализ участия в соревнованиях на первенство района | Упражнения с партнером для развития силы. Самостраховка: падение с опорой на кисти. Имитация: подхват | Повторение приемов и совершенствование в них; изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель—лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 142-й урок | | | | |
| | Ходьба в полуприседе и полном приседе. Ходьба на руках. Самостраховка: падения на предплечья. Имитация: «мельница» | Совершенствование индивидуального комплекса приемов | | |
| 143-й урок | | | | |
| | Бег с ускорениями с низкого старта. Выполнение внезапных команд. Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: передняя подножка | Совершенствование в броске через плечи («мельница») | Совершенствование в выполнении рычага локтя с захватом руки между ногами | Борьба в стойке. Выполнение приемов, разученных на уроке. Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 144-й урок | | | | |
| | Игра в регби с набивным мячом. Самостраховка: падение на спину со стойки. Имитация: броски через спину с захватом двух рук | Повторение приемов из урока 143 и совершенствование в этих приемах. Изучение защит и контрприемов (по усмотрению тренера) | | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 145-й урок | | | | |
| | Упражнение со штангой для развития силы мышц рук и ног. Самостраховка: падение с опорой на кисти. Имитация: задняя подножка | Совершенствование в броске через спину с захватом двух рук | Совершенствование в разведении сцепленных рук за спиной | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |

| Теория | Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника борьбы самбо | | Схватка |
|--|---|---|---|---|
| | | стоя | лежа | |
| 146-й урок | | | | |
| | Игра в футбол. Сидя на ковре, наклониться вперед и достать разноимённой рукой носок. Самостраховка: падение на правый бок со стойки. Имитация: выполнение приемов по усмотрению тренера | Совершенствование в задней подножке | Совершенствование в удержаниях со стороны плеча | То же |
| 147-й урок | | | | |
| | | Повторение и совершенствование приемов (по усмотрению тренера) | | То же |
| 148-й урок | | | | |
| | Игра в баскетбол. Совершенствование переворота вперед Самостраховка: падение на захват коленей. Имитация: передняя подсечка с падением | Совершенствование в броске через спину с подведением таза между ногами и захватом двух рук | Совершенствование в выполнении рычага ноги в коленном суставе | Учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Цель — лучшее усвоение приемов, защит от них, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера) |
| 149-й урок | | | | |
| | Упражнения со штангой для развития силы мышц брюшного пресса. Самостраховка: перекаты с одного бока на другой. Имитация: передняя подсечка с падением | Совершенствование в приеме передней подсечки с падением | Совершенствование в удержаниях поперек | То же |
| 150-й урок | | | | |
| | Упражнение на гибкость. Кувырки вперед, назад, правым и левым боком. Самостраховка: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: кувырок по руке и плечу | Повторение некоторых защит и контрприемов и совершенствование в них (по усмотрению тренера) | | То же |
| 151-й урок | | | | |
| | Урок по легкой атлетике | | | |
| 152-й урок | | | | |
| Беседа: указания борцам перед соревнованиями | Участие в соревнованиях по плаванию с целью сдачи нормативов комплекса ГТО | | | |
| 153-й урок | | | | |
| | Участие в соревнованиях по легкой атлетике с целью сдачи нормативов комплекса ГТО | | | |
| 154-й урок | | | | |
| | Подведение итогов годичной учебно-тренировочной работы | | | |

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Высокий уровень общей физической подготовки является непременным условием для достижения борцами-самбистами высоких спортивных результатов. Всестороннего физического развития занимающиеся достигают с

помощью применения средств борьбы самбо и использования целого ряда дополнительных (для борьбы самбо) видов спорта, и прежде всего: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, плавания, гребли, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр. Что именно следует «взять на вооружение» для улучшения общей физической подготовки борцов-самбистов, тренер должен решить сам, учитывая состав занимающихся в секции и достигнутый уровень физического развития каждого из них.

Наша задача — обратить внимание тренеров, инструкторов и самих занимающихся на ограниченное количество часов занятий, отведенных в программе на развитие общей физической подготовки, и поэтому настойчиво рекомендуем всем тренерам и общественным инструкторам как можно шире использовать индивидуальные домашние задания. Кроме того, все борцы-самбисты должны обязательно проводить утреннюю гимнастику (зарядку), причем по очень широкой и индивидуальной программе.

На учебно-тренировочных занятиях (уроках) упражнения для повышения уровня общей физической подготовки следует включать, как правило, в подготовительную часть урока.

Тренеру или общественному инструктору в учебно-тренировочном процессе приходится решать частные и общие задачи. Так, например, при решении общей задачи — подготовить борцов к участию в ответственных соревнованиях — может возникнуть много частных задач, например, таких, как совершенствование силовых качеств борцов, совершенствование их выносливости, быстроты, резкости, гибкости, ловкости и т. д. Для решения каждой из этих частных задач используются специальные упражнения. Мы приводим лишь некоторые из них, в основном упражнения на гибкость и укрепление суставов, имеющие большое значение в подготовке борцов-самбистов.

Упражнения на гибкость и укрепление суставов

Для развития гибкости и укрепления суставов применяются такие средства, как акробатические упражнения, гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры.

Прогибание с захватом голеностопных суставов. И. п. — лежа на животе:

1. Согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъемы.
2. Притягивая к себе ноги руками, прогнуться в пояснице, затем вернуться в исходное положение.

Прогибание назад из положения стоя на коленях. И. п. — стоя на коленях, руки на бедрах:

1. Прогнуться назад, головой коснуться ковра.
2. Медленно вернуться в и. п.

Вставание на мост. И. п. — лежа на спине.

1. Согнуть ноги в коленях; ступни поставить на ковер на ширину плеч.
2. Руками упереться в ковер у себя за головой.
3. Помогая себе руками, прогнуться в пояснице и встать на лоб (мост).
4. Из положения мост лечь на лопатки.
5. Толчком ног послать туловище вперед и встать на лоб, стараясь достать ковер носом, затем перейти на лопатки. Добиться выполнения этого упражнения без помощи рук, усложнив его перекатами.

Вставание на мост с поддержкой партнера за руку. И. п. — партнер в положении стойки, ноги на ширине плеч. Занять то же положение, но под углом 45°, находясь у правой ноги партнера:

1. Подать правую руку партнеру, прогнуться в пояснице и встать на мост.
2. Медленно использовать поддержку партнера и вернуться в и. п.

Вставание на мост с поддержкой партнера под спину. И. п. — партнер в положении основной стойки:

1. Прогнуться в пояснице и встать на мост.
2. Медленно, используя поддержку партнера, вернуться в и. п.

Движение головой, преодолевая сопротивление партнера. И. п. — стоя на четвереньках. Партнер заходит сзади и наклоняет двумя руками голову борца вниз. Оказать сопротивление, стараясь возвратить голову в первоначальное положение и преодолеть сопротивление партнера.

Движение головой в стороны при опоре на руки и голову. И. п. — ноги расставить как можно шире.

Упереться лбом и руками в ковер:

1. Наклониться вперед.
2. Перекатиться со лба на левое ухо и вернуться в и. п.
3. Перекатиться на правое ухо и вернуться в и. п.

Прогибания, стоя на мосту. И. п. — лежа на спине:

1. Встать на мост, опираясь на ступни и на голову.
2. Упереться руками в ковер за головой, дожидаться, стараясь прогнуться как можно больше.

Переворот через голову с моста с помощью партнера. И. п. — стоя на мосту. Партнер подталкивает борца снизу вверх в ягодицы; используя дополнительно отталкивание ногами от ковра, сделать переворот через голову.

Наклоны туловища сидя на ковре. И. п. — оба борца сидят на ковре:

1. Положить руки за голову, ногами оплести ноги партнера.
2. Медленно опуститься на спину.
3. Медленно вернуться в и. п.

Выпрямление рук с партнером. И. п. — лежа на спине, согнуть в локтях руки и прижать их к туловищу и коврику:

1. Партнеру упереться в ладони борца своими ладонями.
2. Выпрямить руки вверх и поднять партнера на вытянутые руки.
3. Медленно вернуться в и. п., преодолевая силу сопротивления партнера.

Прогибание назад, сидя на партнере, стоящем на четвереньках. И. п. — партнер в положении на четвереньках. Встать к нему спиной со стороны головы, ноги на ширине плеч:

1. Сесть партнеру на спину, обхватив его туловище ногами. Руки положить за голову.
2. Отклониться назад и возможно больше прогнуться в пояснице.
3. Вернуться в и. п.

Прогибание назад, сидя на плечах стоящего партнера. И. п. — борцы находятся в стойке, ноги на ширине плеч, один сзади другого:

1. Расставить ноги пошире, положить руки за голову.
2. Наклониться и поднять партнера вверх на плечи.
3. Партнеру обхватить своими ногами плечи и спину борца.
4. Наклониться назад и возможно больше прогнуться в пояснице, затем вернуться в и. п.

Наклоны вперед, сидя на груди стоящего партнера. И. п. — борцы находятся в стойке, ноги на ширине плеч, один сзади другого:

1. С помощью партнера прыжком сесть ему на грудь, обвив спину ногами; руки положить за голову.
2. Наклоняться вперед-вниз, держась ногами за туловище партнера.
3. Вернуться в и. п.

Наклоны с партнером. И. п. — партнер находится в стойке, ноги на ширине плеч, борец в положении, показанном на рис. 1:

1. Захватить правой рукой левую руку партнера за запястье.
2. Приседая, вытянуть руку партнера вверх-вправо, одновременно обхватить левой рукой его левое бедро и положить к себе на плечи (рис. 2).
3. Выпрямить и скрестить ноги, находящиеся на плечах.
4. Наклоняться с партнером вперед-вниз (рис. 3)
5. Вернуться в и. п. (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

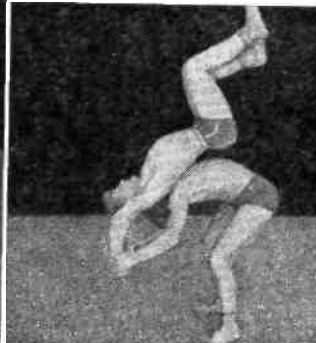


Рис. 8

Приседание с партнером. И. п. — партнер лежит на плечах:

1. Сделать полное приседание (рис. 5).
2. Подняться в и. п.

Повороты с партнером. И. п. — партнер лежит на плечах:

1. Сделать поворот в правую сторону, а затем вернуться в и. п. (рис. 6).
2. Сделать поворот в левую сторону, а затем вернуться в и. п. Прodelать упражнение несколько раз.

Кувырок назад через спину партнера. И. п. — борцы друг против друга в стойке, ноги на ширине плеч:

1. Захватить партнера за запястья обеих рук сверху.
2. Повернуться на 180° и поднять руки вверх (рис. 7).
3. Встать друг к другу спиной, прогнуть ноги в коленях, а руки продолжать поднимать вверх.
4. Выпрямить ноги и одновременно, резко наклонив туловище вперед-вниз, перебросить партнера вперед через спину (рис. 8).

Кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. И. п. — партнер на четвереньках, борец находится в стойке со стороны его правого бока, ноги на ширине плеч (рис. 9):

1. Слегка наклониться вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок вперед через партнера (рис. 10).
2. В момент движения (полета) сгруппироваться. Приземляясь, прижать подбородок к груди, стараясь перевернуться через голову и плечи.
3. Встать и занять и. п.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

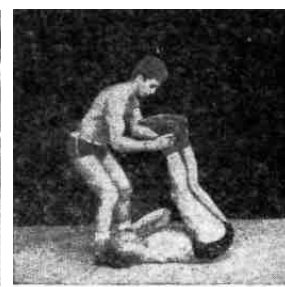


Рис. 14

Кувырок с партнером. И. п. — партнер лежит на спине, подняв ноги вверх и захватив ноги борца руками:

1. Захватить партнера за ноги (рис. 11).
2. Выполнить кувырок вперед через голову (рис. 12).
3. Попросить партнера сделать то же самое (рис. 13).
4. Встать и повторить кувырок вперед (рис. 14).

Наклон туловища вперед, сидя на ковре. И. п. — сидя на ковре, опереться левой рукой в ковер, правую вытянуть вперед. Левую ногу вытянуть вперед, а правую согнуть в колене:

1. Наклоняться вперед, стараясь достать пальцами правой руки носок левой ноги.
2. Вернуться в и. п. (упражнение выполнить 5 раз).
3. Сменить положение. Наклоняться вперед, стараясь достать пальцами левой руки носок правой ноги (упражнение выполнить 5 раз).

Притягивание ноги к груди. И. п. — сидя на кобре, захватить руками свою левую (правую) ступню и притянуть к груди. Повторить упражнение по 5 раз, меняя каждый раз ноги.

Поднимание ноги за голову. И. п. — сидя на ковре, захватить свою левую (правую) ногу и поднять ее за голову. Проделать это упражнение по 5 раз с каждой ноги.

Пружинистые приседания. И. п. — встать на колени, руки соединить в замок и вытянуть вперед. Выполнить пружинистые приседания, касаясь ягодицами ковра (рис. 15).

Приседания в стороны на ягодицы. И. п. — стоя на коленях, соединить руки и вытянуть их вперед, опуститься на левую ягодицу, отвести руки вправо (рис. 16). То же проделать в другую сторону (рис. 17).

Вращение ступней. И. п. — сидя на ковре, просунуть правую руку изнутри под правую ногу, захватить носок левой рукой и выполнить круговое вращение ступней (рис. 18). Повторить упражнение, но с другой ноги.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ПРОСТЕЙШИЕ ВИДЫ БОРЬБЫ

Борьба одной рукой. И. п. — лежа на животе лицом друг к другу, опереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

1. Поставить локти одноименных рук на ковер.
2. Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра.
4. Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

Борьба на одной ноге. И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

Перетягивание ног. И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

1. Поднять правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепить ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

Борьба за мяч. И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре.

По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

Кто кого вынесет за ковер. И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера.

По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

Кто кого победит. И. п. — встать лицом друг к другу и захватить крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Кто кого перетянет. И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу.

Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто перетянет партнера большее число раз, тот становится победителем.

ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ И СТРАХОВКИ

Борцу-самбисту во время изучения техники борьбы и проведения тренировочных схваток приходится много раз выполнять падения. Для того чтобы избежать ушибов и травм, надо хорошо знать и повседневно совершенствоваться в приемах самостраховки. Приводим ряд приемов и упражнений, которые необходимо изучать в первую очередь.

Перекат по спине: 1-й вариант. И. п. — сидя на ковре, группироваться, т. е. поджать к себе колени, обхватить их руками, опустить подбородок к груди (рис. 19). Перекатиться по спине (рис. 20). Вернуться в и. п.

2-й вариант. И. п. — сидя на ковре, сгруппироваться, руки вытянуть вперед и развернуть ладони большими пальцами внутрь (рис. 21).

Выполнить перекат по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками (рис. 22).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Падение на спину: 1-й вариант. И. п. — в приседе вытянуть вперед руки. Опуститься на ягодицы и выполнить перекат по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

2-й вариант. И. п. — занятое положение полуприседа, вытянув руки вперед. Опускаясь на ягодицы, перекачиваться по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

3-й вариант. И. п. — стоя, вытянуть руки вперед. Опуститься на ягодицы и перекачиваться по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. И. п. — партнер стоит на четвереньках, борец у его левого бока, вытянув руки вперед и прижав подбородок к груди:

1. Имитируя движение – посадку на спину партнера, падать назад на спину партнера (рис. 23).
2. Продолжая падение, перекатиться на спину, амортизируя падение толчком прямых рук от ковра.
3. Заканчивая падение, прижать подбородок к груди, ноги согнуты в коленях.

Кувырок назад. И. п. — сидя на ковре, сгруппироваться. Кувырок назад. Этот же кувырок сделать из

положения стоя (рис. 24).



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Падение на бок и перекаты с одного бока на другой. И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтянуть как можно ближе к груди. Правую ногу поставить на ступню так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги. Вытянутую правую руку положить на ковер ладонью вниз, поближе к колену. Левую руку поднять вверх. Голову прижать к левому плечу (рис.25).

1. Перекатываться на правый бок, ударяя правой рукой по коврику.
2. Повторить перекаты с левого на правый и с правого на левый бок.
3. Выполнять падения на бок из положения сидя на ковре, полностью присев, стоя.
4. Падая на бок, принять положение, как в п.1.

Кувырок вперед. И. п. — в приседе упереться руками в ковер. Подбородок прижать к груди. Выполнить кувырок вперед через голову (рис. 26).

Кувырок вперед из положения стоя и с разбега. И. п. — из стойки «смирно» прыгнуть двумя ногами, сделать кувырок вперед и встать в и. п. Выполнить кувырок вперед с разбега. Сделать кувырок вперед через одного, двух и более партнеров, стоящих на четвереньках.

Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. И. п. — стоя на правом колене:

- 1.левой рукой упереться пальцами в ковер, а правую, чуть согнутую в локте, руку пропустить между ногами (рис. 27).
2. Перекатываться по правой руке и плечу, выполняя кувырок вперед. Выполнить этот же кувырок из положения стоя и с разбега. Выполнить перекаты поочередно с правой и левой руки.

Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, используя захват его одежды. И. п.— партнер стоит на четвереньках:

1. Встать со стороны правого бока партнера, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперед. левой рукой держаться за одежду партнера у его правой подмышки.
2. Выполнить перекаты через спину партнера на правый бок.
3. Падать через партнера, держась левой рукой за его одежду (рис. 28).

Кувырок вперед на правый (левый) бок через партнера, стоящего на четвереньках. И. п. — партнер стоит на четвереньках, борец — со стороны его правого бока, лицо обращено к ногам партнера. Захватить правой рукой партнера за пояс на спине, вытянуть вверх левую руку, оттолкнуться ногами и сделать кувырок влево-вперед через его спину (рис. 29). Повторить прием, но в другую сторону.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

Падение на бок через шест, стоя к нему спиной. И. п. — партнер держит шест двумя руками над ключицей и следит за тем, чтобы шест не коснулся ключицы:

1. Встать спиной к шесту, касаясь его ногами, и одновременно захватить шест правой рукой.
2. Вытянуть вперед правую ногу и левую руку
3. Падать через шест назад (не выпуская его из правой руки) Как только туловище перевалится через шест обогнуть левой рукой движение туловища и с силой ударить правой рукой по коврику, амортизируя падение Перед падением на ковер слегка подтянуться к шесту.

4. Выполнить прием и занять положение, как на рис. 30.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Кувырок через шест, стоя к нему лицом. И. п.— партнер держит шест двумя руками над ключицей:

1. Встать к шесту лицом, расставив ноги на ширину плеч; правой рукой захватить шест и наклониться вперед (левую руку вытянуть вперед).
2. Прыжком выполнить кувырок вперед, амортизируя падение ударом левой руки по коврику (рис. 31, 32).

Кувырок вперед, держась за руку противника. И. п.— встать правым боком к партнеру, ноги на ширине плеч:

- 1.левой рукой захватить партнера за запястье одноименной руки (партнер выполняет тот же захват) (рис. 33).
2. Правую руку вытянуть вперед и слегка наклониться вперед.
3. Отталкиваясь ногами, сделать кувырок вперед, приземляясь на правый бок (партнер должен подстраховывать, держа плотно за руки).

СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ДИСТАНЦИИ И ЗАХВАТЫ

Стойки. На рис. 34 показана основная (прямая) стойка самбиста, а на рис. 35 — низкая стойка.



Рис. 34



Рис. 35

При выставлении правой ноги вперед стойка называется правосторонней, при выставлении левой — левосторонней. Во всех случаях, принимая стойку, необходимо расставлять ноги на ширину плеч, не напрягая их, так, чтобы можно было чувствовать свободу действий и устойчивость положения.

Стойка должна быть подвижная, устойчивая и удобная для нападения и для защиты. Ноги не следует напрягать, ступни ног расставить параллельно, одну ногу выдвинуть немного вперед.

Передвижения. Передвигаясь по коврику в любом направлении: вперед, назад, в сторону, — первое движение необходимо делать ногой, стоящей, впереди. Ноги должны быть расставлены на ширину плеч. Избегайте скрещивать ноги при передвижении и стоя на месте, так как это положение противник немедленно использует для броска. Расстояние между ступнями в стойке и передвижениях можно менять в зависимости от длины ног и индивидуальных особенностей борца.

Дистанции. Расстояние между самбистами при борьбе стоя называется дистанцией. Длину дистанции определяют в основном захватом. Выбор удобного захвата и определяет борьбу за дистанцию. Выгодный захват и использование его для выполнения приема — одна из основных задач в борьбе стоя.

- **Дистанция вплотную** — борец может захватить противника за туловище и прижать его к себе.
- **Ближняя дистанция** — борец может захватить противника за одежду на его спине.
- **Средняя дистанция** — борец может захватить противника только за одежду на передней части его туловища.
- **Дальняя дистанция** — борец может захватить противника только за руки или рукава.
- **Дистанция вне захвата** — борцы находятся на определенном расстоянии. Не касаясь друг друга, они делают обманные движения руками, чтобы выбрать удобный момент для захвата противника.

Захваты в борьбе самбо играют очень важную роль, так как с них начинается выполнение приемов. Зачастую опытные самбисты знают друг друга по совместным тренировкам, выступлениям в различных соревнованиях.

Им известно также, кто и как выполняет приемы и из какого захвата. Поэтому,- выходя на поединок, борец стремится помешать противнику выполнить тот или иной прием или захват. Тренер должен добиваться, чтобы его ученики научились выполнять свои излюбленные приемы из различных захватов.

Захваты в борьбе известны очень много. Захваты можно выполнять за рукава под локтями, над плечами, над ключицей, за рукава у запястий, за проймы, за отвороты на груди, на шее, за пояс спереди, сзади, сбоку, за отворот и рукав, за отворот и пояс, захват одной руки двумя руками, захват руки и шеи, захваты за ноги снаружи, изнутри, за пятки снаружи, изнутри и обратными захватами, за голень и т. д.

Параллельно с изучением техники и тактики борьбы следует изучать и совершенствоваться в различных захватах и освобождениях от них.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКОВ

Борьба самбо требует от спортсмена большого и упорного труда для достижения высоких спортивных результатов.

Наряду с общей физической и специальной подготовкой, изучением техники и тактики борьбы самбо немаловажную роль играет и подготовка к броскам. Опыт участия советских самбистов во многих крупных международных соревнованиях с зарубежными спортсменами показал, что недостаток в умении выполнять броски сказывается на спортивном мастерстве самбистов.

В практической деятельности многих секций борьбы самбо коллективов физической культуры подготовке к броскам уделяется мало внимания. Часто броски изучаются в отрыве от приема, чего делать не следует. Ведь броски являются неотъемлемой частью приема.

Прежде чем выполнить тот или иной бросок, необходимо вначале провести соответствующую подготовку. Прежде всего нужно заставить атакуемого нарушить устойчивое равновесие. Достигается это с помощью осуществления рывка руками за руки атакуемого, или захвата руки и отворота, или другими захватами таким образом, чтобы атакуемый встал на носки и наклонился вперед. Из этого положения наиболее удобно проводить целый ряд бросков, таких, например, как: передние подножки, различные броски через спину, броски через голову, подхваты и т. д.

Борцы должны уметь также осаживать противника за пятки, т. е. выполнять приемы с захватом рук, или руки и отворота, или с различными другими захватами, неожиданными и резкими движениями и толчками противника назад.

Из этого положения наиболее удобно провести такие приемы, как: задние подножки, отхваты, зацепы, захваты за ноги. Осаживания, выведения из равновесия противника можно проводить не только вперед, но и в различные стороны, а также на одну ногу. Достигается это резкими неожиданными рывками, в результате которых противник переносит вес тела с одной ноги на другую.

Из такого положения удобно проводить различные подсечки, зацепы, обвивы и т. д. Во время тренировок при подготовке к броскам можно использовать и сковывающие захваты. Когда атакуемый начнет пытаться освободиться от сковывающего захвата, наступает благоприятный момент для выполнения бросков.

Броски изучают не только на месте, но и в движении, в передвижениях с противником по коврику. Необходимо стремиться к тому, чтобы создать неустойчивые положения для атакуемого, из которых можно легко, без затраты особых усилий, переходить к проведению бросков. Надо умело использовать условия, создаваемые самим противником для выполнения бросков. Иногда атакуемый старается вытолкнуть партнера за пределы ковра и показать свою активность — все его усилия надо использовать для проведения завершающего броска.

Перед тем как приступить к обучению броскам, занимающиеся должны овладеть: сбиваниями (выведение противника из равновесия); осаживанием (рывок, с помощью которого противник переносит тяжесть тела на одну или обе ноги и сгибает их в коленях); различными поворотами (действия атакующего, заставляющие повернуться противника в нужном направлении); заведением (рывок или толчок, с помощью которого заставляют противника сделать шаг и перенести вес своего тела с одной ноги на другую или скрестить ноги спереди или сзади).

ПРИМЕРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ОПИСАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ САМБО

(для 1-го года обучения)

1-й урок

Выведение из равновесия рывком рук. И. п. — атакуемый в левой стойке. Атакующий во фронтальной стойке:

1. Захватить атакуемого за одежду под локтями его рук.
2. Рывком руками на себя-вверх заставить атакуемого сделать шаг вперед правой ногой и переместить на нее тяжесть тела.
3. Одновременно с рывком руками отставить свою левую ногу назад, а руками выполнить рывок за рукава атакуемого, не давая ему возможности встать на ногу, и опрокинуть его на ковер к своей левой ноге.

Переворот с захватом двух рук. И. п. — противник стоит на четвереньках:

1. Опуститься на правое колено со стороны левого бока атакуемого, поставив левую ногу на ступню.
- 2.левой рукой из-под шеи, а правой из-под груди захватить правую руку атакуемого выше локтя.
3. Резким движением потянуть захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковер, грудью и

правым плечом толкнуть атакуемого от себя и перевернуть его на спину (рис. 36).



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

2-й урок

Задняя подножка. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Захватить атакуемого левой рукой за правый локоть, а правой — за отворот на шее.
2. Рывком руками заставить атакуемого шагнуть вперед правой ногой и перенести на нее вес тела (загрузить ногу) (рис. 37). Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-влево и перенести на нее вес своего тела
3. Занести свою правую ногу за одноименную ногу атакуемого (рис. 38) и четкой постановкой своей правой ноги подбивающим движением и рывком руками выполнить бросок в сторону своей левой ноги (рис. 39).

Удержание сбоку. И. п. — атакующий лежит на спине:

1. Сесть у его правого бока.
2. Захватить атакуемого за шею локтевым сгибом правой руки. Зажать его правую руку своей левой подмышкой.
3. Вытянуть вперед-вправо свою правую ногу. Поставить левую ступню, согнув ее в колене (рис. 40).
4. Прижать свою голову к груди атакуемого. Если атакуемый пытается уйти из удержания, выполняя поворот в сторону атакующего, то следует передвигаться ногами к его ногам. Это положение позволит удерживать атакуемого на спине. Если атакуемый будет вырываться, переворачиваясь в сторону от атакующего, то необходимо передвигаться ногами в сторону его головы.

3-й урок

Повторение пройденных приемов по усмотрению тренера. При изучении техники бросков тренер должен добиваться, чтобы занимающиеся выполняли приемы в обе стороны как на уроках, так и в учебно-тренировочных схватках.

4-й урок

Бросок рывком за пятку с упором рукой в колено. И. п. — борцы в правой стойке:

1. Захватить атакуемого за одежду под локтями.
2. Приподнять руки атакуемого вверх движением своих рук.
3. Быстро присесть и захватить левой рукой пятку правой ноги атакуемого снаружи, а ладонью правой руки опереться в его колено изнутри (рис. 41).
4. Поднять резким движением правую ногу атакуемого влево-вверх (рис. 42) и, одновременно нажимая ладонью в колено влево-вниз, опрокинуть атакуемого на спину (рис. 43).

Переворот рычагом. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

1. Встать на колени у левого бока атакуемого.
2. Положить предплечье левой руки на шею атакуемого. Правую руку пропустить под мышкой и положить ладонью на предплечье своей левой руки (рис. 44).
3. Нажать руками на шею атакуемого по направлению к себе-вниз, перевернув его на спину.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

5-й урок

Бросок через спину с захватом пояса на спине из-под разноименной руки противника. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за его разноименную руку снизу, а правой — за пояс на спине из-под его разноименной руки (рис. 45).

2. Рывком руками вывести атакуемого из равновесия с тем, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперед.

3. Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. Наклонить туловище вперед, ноги согнуть в коленях и прижать атакуемого к своей спине, при этом голову следует повернуть влево (рис. 46).

4. Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад-вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-влево (рис. 47).

5. Бросить атакуемого на ковер по направлению к своей левой ноге.

Удержание со стороны головы. И. п. — атакуемый лежит на спине:

1. Опуститься на колени со стороны головы атакуемого.

2. Захватить руками атакуемого за пояс так, чтобы его голова находилась под животом атакующего,

3. Прижать атакуемого к коврику, расставив при этом колени и локти пошире (рис. 48).



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

6-й урок

Повторение пройденных приемов из уроков 4 и 5 и совершенствование в этих приемах.

7-й урок

Передняя подножка. И. п. — атакуемый стоит во фронтальной стойке, атакующий в правой стойке:

1. Захватить левой рукой атакуемого за рукав у запястья его разноименной руки, а правой — за отворот на шее.

2. Рывком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу и наклониться вперед.

3. Одновременно повернуться спиной к атакуемому и поставить свою левую ногу впереди-сбоку его одноименной ноги, а правую, согнутую в колене, резко поставить на носок впереди-сбоку его одноименной ноги так, чтобы она перекрывала его правую ногу (рис. 49).

4. Рывком рук вперед выпрямить свои ноги и, одновременно наклоняя туловище вперед, оторвать атакуемого от ковра, затем выполнить бросок в сторону своей левой ноги (рис. 50).

Переворот с захватом шеи и ноги. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

1. Левую руку положить на шею атакуемого.

2. Правой рукой обхватить ближнюю ногу атакуемого (рис. 51).

3.левой рукой нажать на шею атакуемого вниз, а правой рукой поднять разноименную ногу его и перевернуть атакующего на спину.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

8-й урок

Боковая подсечка. И. п. — борцы во фронтальной стойке:

1. Захватить левой рукой атакуемого за разноименный отворот его куртки, а правой — за запястье его левой руки.
2. Сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее на уровне носков атакуемого.
3. Движением рук заставить атакуемого перенести вес тела на левую ногу (рис. 52).
4. Лево́й ступней подсечь сбоку голеностопный сустав его правой ноги с таким расчетом, чтобы, продолжая движение, атакуемый сам подсек бы свою левую ногу (рис. 53).
5. Одновременно сделать рывок руками влево-вниз и выполнить бросок на ковер (рис. 54).

Удержание со стороны ног. И. п. — атакуемый лежит на спине, согнув ноги в коленях:

1. Опуститься на колени между его расставленными ногами.
2. Пропустить руки под мышки атакуемого и захватить его за ворот (рис. 55).
3. Прижаться своей грудью к его груди.



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

9-й урок

Повторение приемов из уроков 4 и 8 и совершенствование в этих приемах, изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

10-й урок

Бросок через голову. И. п. — атакуемый, наклонившись вперед, наступает на атакующего:

1. Захватить за одежду под его локтями, или за одежду на плечах, или за отворот.
2. Поставить левую ногу между ногами атакуемого (рис. 56) и тут же, сгруппировавшись, сесть как можно

ближе к пятке выставленной ноги (рис. 57).

3. В тот момент, когда атакуемый начинает садиться, следует выставить вперед правую полусогнутую ногу и

4. упереться ступней ему в живот (притягивая атакуемого к себе (рис. 58).

5. Когда атакуемый навалится на ногу атакующего, необходимо оттолкнуть его правой ногой от себя вверх и перебросить через себя за голову. В темп движения перекатиться по своей спине и сесть верхом на атакуемого.

Рычаг локтя через бедро. И. п.— атакуемый лежит на спине:

1. Захватить правой рукой атакуемого за шею, а левой — за запястье его правой руки и выпрямить ее через свое бедро так, чтобы локоть был снизу.

2. Попытаться согнуть руку атакуемого через свое бедро, пока он не подаст сигнала о сдаче (рис. 59).



Рис. 60



Рис. 61

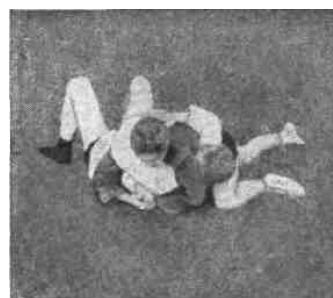


Рис. 62

11-й урок

Задняя подножка под обе ноги. И. п.— борцы в правой стойке:

1. Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой—за одежду под плечом той же руки.

2. Толчками заставить атакуемого перенести вес тела на левую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-в сторону, разворачивая носок влево. Перенести вес своего тела на левую ногу.

3. Правой ногой подбивающим движением перекрыть обе ноги атакуемого сзади (рис. 60).

4. Одновременно рывком руками выполнить бросок атакуемого на ковер в сторону к своему левому носку (рис. 61).

Удержание поперек (1-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине:

1. Лечь грудью на грудь атакуемого с правой стороны.

2. Захватить обеими руками левую руку атакуемого у предплечья.

3. Подвести и прижать колено левой ноги к его правой руке.

4. Прижать весом своего тела атакуемого к коврику (рис. 62).

12-й урок

Повторение приемов из уроков 10 и 11 и совершенствование в этих приемах.

Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

13-й урок

Бросок с захватом ног. И. п.— ноги борцов на ширине плеч. Захватить атакуемого за рукава под локтями:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого.

2. Быстро присесть и обхватить атакуемого руками за подколенные сгибы (рис. 63).

3. Быстро подняться, отрывая ноги атакуемого от ковра. Одновременно отставить свою ногу назад в и. п. и выполнить бросок на спину (рис. 64).

Переворот с захватом шеи и ноги изнутри. И. п.— атакуемый стоит на четвереньках. Встать возле его левого бока:

1. Левую руку положить на шею атакуемого.
2. Правой рукой обхватить дальнюю ногу атакуемого (рис. 65).
- 3.левой рукой нажать на шею атакуемого, правой — поднять ногу и перевернуть его на спину.

14-й урок

Бросок через спину с захватом головы и падением. И. п. — атакуемый в основной стойке, атакующий в правой стойке:

1. Обхватить правой рукой голову атакуемого (со стороны затылка) и захватить его за одежду на правом плече, а левой — за правый рукав.
2. Повернуться спиной к атакуемому и подставить свою левую ногу к правой (рис. 66).
3. Опуститься правым плечом на ковер и выполнить бросок через спину (рис. 67).

Уход от удержания сбоку. И. п. — атакуемый выполняет удержание с правого бока:

1. Повернуться на правый бок.
2. Обхватить атакуемого руками за живот.
3. Выполнить рывок вперед к своей голове.
4. Встать на мост или полумост и перевернуть противника через себя.



Рис. 66



Рис. 67

15-й урок

Повторение приемов из уроков 13 и 14 и совершенствование в этих приемах.

16-й урок

Зацеп стопой. И. п. — атакуемый выставил вперед левую ногу, атакующий — правую:

1. Захватить атакуемого за одежду под локтями или под локтем и за отворот на шее.
2. Подпрыгнуть к левой ноге атакуемого так, чтобы левая нога атакующего была параллельна левой ноге атакуемого (рис. 68).
3. Зацепить стопой и голенью правой ноги его левую пятку.
4. Переместить движением рук центр тяжести тела атакуемого на его правую ногу.
5. Резким движением правой ноги оторвать ногу атакуемого, от ковра вперед-вверх. Одновременно с помощью рывка вправо-вниз выполнить бросок на ковер (рис. 69).

Узел поперек. И. п. — атакуемый находится на удержании поперек, атакующий — справа от него:

1. Захватить левой кистью атакуемого за запястье его левой руки. Держать при этом левый локоть между шеей и плечом атакуемого.
2. Положить ладонь правой руки из-под плеча атакуемого на запястье своей левой руки.
3. Прижаться грудью к груди атакуемого и поднять свой правый локоть вверх, а левой рукой прижать его руку вниз, к ковра (рис. 70). Можно выполнить прием, прижав локоть к боку атакуемого.



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

17-й урок

Бросок через спину с захватом руки под плечо. И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за одежду под его правым локтем, а левой — за отворот на шее (рис. 71).

Сделать маховое движение правой ногой в сторону одноименной ноги атакуемого и вывести таз в ту же сторону. Повернуться спиной к атакуемому, поставив правую ногу на носок. Одновременно крепко прижать захваченную руку, подтянув ее к себе под мышку (рис. 72).

Сделать кувырок через правое плечо и выполнить бросок на спину (рис. 73).

Удержания верхом. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть верхом на его живот.

Пропустить руки под мышками атакуемого и захватить ворот его куртки. Прижаться грудью к его груди. Расставить пошире локти (рис. 74).



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

18-й урок

Повторение приемов из уроков 16 и 17 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит.

19-й урок

Передняя подсекалка. И. п. — борцы в правой стойке, захватив друг друга за одежду под локтями:

Сделать левой ногой шаг вперед-в сторону за правую ногу атакуемого. Поставить правую ступню под прямым углом к левой ступне атакуемого (с внешней ее стороны).

Рывком рук потянуть атакуемого к себе, чтобы он встал на носки.

Ступней правой ноги перекрыть левую ногу атакуемого в области голени (рис. 75).

Движением рук резко потянуть атакуемого вправо-на себя.

В момент падения снять подсекающую ногу с голени атакуемого и отставить ее в сторону-вправо. Руками одновременно повернуть атакуемого вправо-за себя так, чтобы он упал на спину (рис. 76).

Переворот косым захватом. И. п. — атакующий стоит на четвереньках:

Встать на левое колено у левого бока атакуемого.

Правую руку пропустить из-под плеча и груди атакуемого так, чтобы плечо находилось под плечом атакуемого, и положить ладонь на его шею (с правой стороны).

Левую руку тыльной стороной положить на шею атакуемого сверху. Соединить пальцы обеих рук в замок.

Прижать к себе голову атакуемого и пригнуть руками его шею вниз. Одновременно предплечьем правой руки упереться в левую подмышку атакуемого, поднимая его вверх, и перевернуть на спину (рис. 77).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

20-й урок

Соревновательные схватки-удержания.

21-й урок

Повторение приемов из урока 19 и совершенствование в этих приемах.

22-й урок

Задняя подножка с захватом ноги снаружи. И. п. — борцы в правой стойке:

1. Захватить атакуемого за одежду под его локтями.
2. Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба (рис. 78).
3. Выпрямиться, поднимая захваченную ногу атакуемого (рис. 79).
4. Поставить свое правое предплечье на захваченную ногу, на бедро. Осаживать атакуемого.
5. Перекрыть подбивающим движением правой ноги левую ногу атакуемого так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб.
6. Бросить атакуемого через свою ногу назад на ковер по направлению к левой ноге (рис. 80).

Узел ногой. И. п. — атакуемый находится на удержании сбоку, атакующий — справа:

Захватить левой рукой атакуемого за запястье его правой руки изнутри. Согнуть захваченную руку в локте и отжать ее под свою ногу, согнутую в колене. Захватить левой рукой свою правую руку в замок.

Прогнуться назад. Поднять руками голову атакуемого к своей груди. Одновременно нажать правой ногой на согнутую под прямым углом его руку вниз, по направлению к своим ягодицам (рис. 81).



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

23-й урок

Задняя подножка с колена. И. п. — борцы стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед:

1. Захватить атакуемого левой рукой за одежду под локтевым сгибом его правой руки, а правой — за одежду над ключицей.
2. Сделать левой ногой шаг вперед-влево и встать на колено (рис. 82).
3. Перекрыть подбивающим движением правой ноги правую ногу атакуемого, одновременно увлекая его вниз. Опрокинуть атакуемого через свою ногу назад-влево с помощью движения рук и веса своего тела.

Уход от удержания со стороны ног. И. п. — атакуемый прижал атакующего спиной к коверу и находится со стороны его ног:

1. Упереться ладонями в подбородок атакуемого и отжать его вверх.
2. Сковать левой ногой правую ногу атакуемого, а левой рукой — его правую руку.
3. Упереться правой ногой в ковер, резко перевернув атакуемого на спину.

24-й урок

Повторение приемов из уроков 22 и 23 и совершенствование в этих приемах.

25-й урок

Бросок через спину с захватом двух рук. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Правую ногу поставить на уровень носков атакуемого и захватить его за одежду у запястий обеих рук (рис. 83).
2. Повернуться спиной к атакуемому, слегка сгибая ноги, и поставить свою левую ногу к правой, плотно прижав его к своей спине (рис. 84).
3. Подбить резко ягодицами бедро атакуемого назад-вверх и выпрямить свои ноги. Одновременно потянуть атакуемого за руки на себя и наклониться вперед-влево (рис. 85).
4. Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

Разъединение рук с помощью становой силы. И. п. — атакуемый лежит на спине, соединив руки в замок:

1. Сесть со стороны левого бока атакуемого и положить ноги на его грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажать обе руки атакуемого между ногами. Правую ногу положить на подъем левой (рис. 86).
2. Просунуть правую руку между руками атакуемого ближе к запястью.
3. Захватить руками за одежду на своих плечах и прогнуться назад: вынудить атакуемого распустить захват и продолжать сгибать его правую руку до тех пор, пока атакуемый не сдастся.



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

26-й урок

Бросок через голову с упором голени в живот и захватом за пояс на спине. И. п. — атакуемый в левой стойке:

1. Захватить из-за головы атакуемого за пояс на его спине (рис. 87).
2. Упереться голенью в живот атакуемого и выполнить бросок через голову (рис. 88).
3. Новички иногда слишком рано выпрямляют ногу. Тогда атакующий не может в нужный момент толкнуть ногой атакуемого вверх. Помните, что ногу следует выпрямлять, когда атакуемый навалился на нее.
4. Для выполнения упора голенью в живот необходимо выставить ногу сразу после захвата атакуемого за пояс.

Переворот с захватом шеи и туловища снизу. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

1. Опуститься на левое колено у левого бока атакуемого.
2. Положить предплечье левой руки на шею атакуемого, а правую руку подвести ему под живот (рис. 89).
3. Левой рукой нажать на шею атакуемого вниз, правой — поднять его туловище вверх и перевернуть на спину.



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89

27-й урок

Повторение приемов из уроков 25 и 26 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

28-й урок

Отхват. И. п. — борцы в правой стойке:

1. Левой рукой захватить атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой — за одежду под локтем левой руки или за отворот.
2. Подшагнуть левой ногой вперед, развернув стопу влево так, чтобы нога атакующего была на уровне ноги атакуемого. Одновременно перенести вес тела на левую ногу.
3. Подбить правым подколенным сгибом в подколенный сгиб атакуемого и оторвать его ногу от ковра (рис. 90). Одновременно сильно и резко выполнить рывок с захватом правой руки атакующего влево-вниз, с поворотом и наклоном своего туловища в ту же сторону. Затем бросить атакуемого на ковер.

Ущемление ахиллова сухожилия. И. п. — борец выполнил бросок с захватом двух ног, обе ноги атакуемого находятся у него под мышками:

1. Передвинуть правую (или левую) руку ближе к пятке атакуемого (у ахиллова сухожилия) так, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие, а подъем его ноги находился бы под мышкой атакующего.
2. Сесть.
3. Положить правую ногу на ногу атакуемого, а левой ступней упереться в его подколенный сгиб или положить ее изнутри на его ногу.
4. Прогибаясь назад, нажимать лучевой костью правой руки на ахиллово сухожилие атакуемого до тех пор, пока он не сдастся (рис. 91).



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

29-й урок

Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки через плечо. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за предплечье разноименной, а правой — за одежду у его плеча.
2. Рывком руками вывести атакуемого из равновесия, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперед.
3. Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. При этом туловище слегка наклонить вперед, а ноги согнуть в коленях (рис. 92).
4. Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад-вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-влево (рис. 93).
5. Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами. И. п. — атакуемый лежит на ковре. Атакующий держит его за

одежду у его правого локтевого сгиба:

1. Подставить носок правой ноги под правую лопатку атакуемого.
2. Захватить правой рукой изнутри правое запястье атакуемого, а левую руку положить рядом с правой.
3. Потянуть на себя-вверх руку атакуемого, тем самым стараясь выпрямить ее.
4. Сесть на ковер. Одновременно положить левую ногу подколенным сгибом на шею атакуемого.

После того как атакующий сел на ковер и его левая нога будет находиться на шее атакуемого, необходимо положить правую ноту на его грудь так, чтобы обе ноги были соединены накрест (правая сверху). При этом руку атакуемого следует зажать между ногами.

6. Потянуть атакуемого за руку на себя и, отклоняясь назад, -разгибать его локоть до тех пор, пока противник не сдастся (рис. 94).

30-й урок

Повторение приемов из уроков 28 и 29 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит по усмотрению тренера.

31-й урок

Задняя коленная подсечка в подколенный сгиб. И. п. — борцы в правой стойке:

1. Выставить правую ногу вперед и захватить левой рукой атакуемого за одежду выше его правого локтя, а правой — за одежду на его плече.
2. Сделать шаг левой ногой вперед и в сторону, развернув носок влево.
3. Стопой правой ноги сделать подсечку в подколенный сгиб правой ноги атакуемого и одновременно рывком обеими руками выполнить бросок к левой ноге (рис. 95).



Рис. 95



Рис. 96

Переворот с захватом шеи из-под плеча и рукава. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

1. Опуститься на левое колено у левого бока атакуемого.
2. Левую руку просунуть из-под плеча атакуемого и положить на его шею. Правой рукой из-под груди захватить его рукав выше локтя (рис. 96).
3. Нажимать левой рукой на шею атакуемого вниз-к себе, а предплечьем приподнимать его руку вверх, одновременно правой рукой тянуть за захваченную руку на себя, переворачивая атакуемого на спину.

32-й урок

Соревновательные схватки: проведение бросков через спину.

33-й урок

Проведение приемов из уроков 31 и 32 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

34-й урок

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. И. п. — атакуемый выставил вперед правую ногу, допустив небольшое скрещивание ее с левой:

1. Выставить левую ногу вперед и захватить атакуемого за одежду под локтем.
2. Толчком назад заставить атакуемого поставить левую ногу накрест назад-влево и перенести на нее вес тела (рис.97).
3. Когда атакуемый для устойчивости начнет переносить свою правую ногу, необходимо подошвой левой ноги подбить ступню его правой ноги сбоку вправо-вверх. Одновременно руками резко потянуть атакуемого вниз - влево (рис.98).

4. Отставить левую полусогнутую ногу после подбива в сторону-влево так, чтобы после падения голова атакуемого оказалась возле этой ноги (причем атакующий должен остаться стоять на ногах).

Удержание со стороны плеча. И. п. — атакуемый лежит на спине:

1. Лечь грудью на него со стороны правого плеча.
2. Обхватить правой рукой правое плечо атакуемого, захватив его за отворот одежды. Обхватить левой рукой его левое плечо, расставив широко ноги.
3. Прижать атакуемого к ковру, используя вес своего тела (рис. 99).



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

35-й урок

Передняя подножка с колена. И. п. — атакуемый в левой стойке, атакующий в правой:

1. Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой из-под плеча — за одежду разноименной руки.
2. Повернуться спиной к атакуемому и одновременно встать на левое колено возле его одноименной ноги, а правой вытянутой ногой перекрыть правую ногу атакуемого (рис. 100).
3. При постановке ноги на колено одновременно следует провести рывок руками в сторону своего левого колена.

36-й урок

Повторение приемов из уроков 34 и 35 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

37-й урок

Бросок рывком за пятку изнутри. И. п. — атакуемый выставил вперед правую ногу, атакующий, стоя напротив него, — левую:

1. Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки.
2. Резко присесть и захватить правой рукой его правую пятку (рис. 101).
3. Быстро встать и подтянуть захваченную ногу на себя-вправо. Одновременно левой рукой сделать рывок влево-вниз. В момент падения атакуемого отпустить его ногу (рис. 102).



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Рычаг локтя при помощи плеча сверху. И. п. — атакуемый лежит на животе. Его левая рука вытянута вперед. Атакующий сидит у его левого бока:

1. Захватить левой рукой атакующего за запястье его выставленной руки и отвести влево-назад, прижимая ее к своей груди.
2. Поставить правый локоть у плеча атакуемого так, чтобы оно находилось под мышкой. Прижать левую руку атакуемого своей правой рукой к груди.
3. Перехватить левой рукой изнутри запястье левой руки атакуемого.

4. Нажать своим правым плечом вниз на левое плечо атакуемого и одновременно поднять его левую руку вперед. Разгибать руку атакуемого в локтевом суставе до тех пор, пока он не даст сигнала (рис. 103).

38-й урок

Соревновательные схватки. Выполнение болевых приемов.

39-й урок

Повторение приемов из урока 37 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

40-й урок

Передняя подножка с захватом ноги снаружи. И. п. — атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой:

1. Захватить атакуемого за одежду под его локтями.
 2. Быстро присесть и захватить левую ногу атакуемого правой рукой за подколенный сгиб (рис. 104).
 3. Поднять резким движением захваченную ногу как можно выше и вправо (рис. 105).
 4. Повернуться спиной к атакуемому, поставить левую ногу возле пятки правой, а правую, вытянутую, — впереди его правой ноги.
 5. Рывком левой руки влево-вниз выполнить бросок к левой ноге. При падении правую ногу атакуемого отпустить.
- О совершенствовании в проведении приема рычаг локтя с захватом руки между ногами смотри в уроке 29.



Рис. 104



Рис. 105

41-й урок

Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки, становясь на колени. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за предплечье, а правой — за одежду у его плеча.
2. Резко повернуться спиной к атакуемому, подставив ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди (рис. 106). Одновременно встать на колени, увлекая атакуемого на себя, а затем наклониться вперед-вправо и выполнить бросок (рис. 107).



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ногой. И. п. — атакуемый сидит на ковре, расставив ноги:

1. Сесть напротив атакуемого и захватить правой рукой его левую стопу к себе под мышку.
2. Поставить правое предплечье снаружи по ближе к его пятке так,

чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие.

3. Захватить левой рукой за запястье своей правой руки.

4. Положить правую ногу с внешней стороны на левую ногу атакуемого. Упереться левой ногой в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 108).

5. Надавливать правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибаясь назад до тех пор, пока атакуемый не сдастся.

42-й урок

Повторение приемов из уроков 40 и 41 и совершенствование в этих приемах. Усвоение отдельных защит по усмотрению тренера.

43-й урок

Задняя подножка на пятке. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Захватить левой рукой атакуемого за правую руку под локтем, а правой — за отворот на груди (рис. 109).

Сделать шаг правой ногой и поставить ее снаружи правой ноги атакуемого. Одновременно перехватить правой рукой правую руку атакуемого.

Повернуться кругом и перенести левую ногу назад и подставить ее на пятку сзади левой ноги атакуемого.левой рукой обхватить атакуемого за туловище спереди (рис. 110).

Сесть на ковер и опрокинуть атакуемого рукой назад через выставленную левую ногу, поставленную на пятку (рис. 111).

О совершенствовании в удержаниях сбоку смотри в уроке 2.



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

44-й урок

О совершенствовании в боковой подсечке смотри в уроке 8.

Разъединение рук узлом. И. п. — атакуемый лежит на спине. Атакующий со стороны его левого бока.

Положить ноги на грудь, чтобы сомкнутые руки атакуемого находились между ногами атакующего:

Просунуть свое правое предплечье со стороны ног атакуемого между его соединенными руками ближе к кисти.

Захватить левой рукой свою кисть.

Прогибаясь влево-назад, заставить атакуемого разомкнуть руки (рис. 112).

45-й урок

Повторение приемов из уроков 43 и 44. Совершенствование в этих приемах. Изучение отдельных защит по усмотрению тренера.

46-й урок

Обратный бросок через спину. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в левой:

левой рукой захватить атакуемого за запястье его разноименной руки, а правой — за ту же руку выше локтя.

Сделать рывок за плечо на себя, посылая правую руку атакуемого к своему правому боку.

Одновременно поставить левую ногу между ногами атакуемого и повернуться спиной, левой рукой обхватить его за спину. Ноги слегка согнуть в коленях (рис. 113).

Резко выпрямить ноги и подбить тазом бедро атакуемого, отрывая его от ковра (рис. 114).

Выполнить бросок через спину по направлению к правой ноге.

О совершенствовании в перевороте косым захватом смотри в уроке 19.



Рис. 113



Рис. 114

47-й урок

Классификационные соревнования.

48-й урок

Повторение приемов из урока 46 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

49-й урок

Боковой бросок через спину. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Левую ногу поставить между ногами атакуемого. Правой рукой захватить атакуемого за левую руку выше локтя, а левой — за одежду у запястья его правой руки и завести ее вперед и вниз, скрещивая руки атакуемого (рис. 115).

Левой рукой подхватить атакуемого под спину, оттолкнуться правой ногой и повернуться к нему спиной, подставив ногу к своей ноге. Обе ноги слегка согнуть, плотно прижав атакуемого к своему левому боку (рис. 116).

Выпрямить резко ноги, тазом подбить атакуемого назад-вверх, отрывая его от ковра; одновременно наклонить туловище вниз и выполнить бросок по направлению к правой ноге (рис. 117).



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

50-й урок

Зацеп изнутри. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке тянет на себя, атакующий — в левой:

Захватить левой рукой атакуемого за отворот у шеи, а правой — у запястья разноименной руки. Перешагнуть правой ногой к левой пятке (рис. 118).



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

Левой ногой зацепить за подколенный сгиб разноименной ноги атакуемого и резким движением довести зацепленную ногу за себя влево (рис. 119).

Одновременно руками толкнуть атакуемого от себя назад-влево и выполнить бросок (рис. 120).

Удержание сбоку без захвата головы. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить левой рукой правое плечо атакуемого, а предплечьем зажать его у себя под мышкой.

Вытянуть правую ногу вперед. Поставить левую на ступню, согнув ее в колене (рис. 121).

51-й урок

Повторение приемов из уроков 49 и 50.

52-й урок

Выведение из равновесия с захватом руки и шеи. И. п. — борцы в левой стойке. Атакуемый пытается захватить левую ногу атакующего и делает выпад левой ногой:

Положить левую руку на шею атакуемого.

Просунуть правую руку из-под плеча атакуемого и захватить за свою левую руку (запястье), одновременно отставляя левую ногу назад-в сторону.

Опрокинуть атакуемого на ковер, резко нажав на его шею (рис. 122).

Уход от удержания верхом.



Рис. 122



Рис. 123

53-й урок

Передняя подсечка с падением. И. п. — атакуемый в правой стойке:

Поставить левую ногу, развернув носок влево, впереди правой ноги атакуемого и захватить его за рукава под локтями.

Одновременно рывком рук заставить атакуемого встать на носки и наклониться вперед.

Подсекая левую ногу атакуемого правой, атакующий, падая на ковер, одновременно рывком руками опрокидывает его на спину (рис. 128).

О совершенствовании в приемах удержания сбоку без захвата головы смотри в уроке 50.

54-й урок

Повторение пройденных приемов и изучение защит по усмотрению тренера.

55-й урок

Бросок через спину с захватом руки через предплечье. И. п. — атакующий во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого и захватить левой рукой за одежду у запястья его правой руки, а правой — за одноименный отворот на груди (рис. 124).

Оттолкнуться левой ногой и повернуться спиной к атакуемому, подставляя левую ногу к своей правой, одновременно руками тянуть его вверх-на себя; подставить предплечье правой руки под одноименное плечо атакуемого, ноги согнуть (рис. 125).

Выпрямить ноги, резко наклониться вперед, подбить своими ягодицами атакуемого и перебросить его через спину на ковер к левой ноге (рис. 126).

Удержание сбоку лежа. И. п. — атакуемый лежит на спине:

1. Лечь у правого бока атакуемого на живот.

2. Обхватить атакуемого за шею локтевым сгибом своей правой руки, а левой — зажать его правую руку у себя под мышкой.

3. Расставить ноги пошире — левую согнуть в колене, а правую — вытянуть (рис. 127)



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

56-й урок

Совершенствование в выполнении передней подножки. Защита от переворотов-косым захватом.

57-й урок

Повторение приемов из уроков 55 и 56 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

58-й урок

Бросок обратным рывком за пятку. И. п. — борцы в левой стойке.

Захватить атакуемого за одежду под локтями.

Сделать шаг правой ногой к левой ноге атакуемого.

Быстро присесть и захватить правой рукой обратным захватом левую ногу атакуемого изнутри (рис. 128).

Потянуть захваченную ногу на себя-вправо, одновременно сильно и резко сделать рывок левой рукой влево-вниз за захваченную правую руку атакуемого и выполнить бросок его к своей левой ноге. В момент падения атакуемого освободить его ногу от захвата, поддерживая его за руку.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. И. п. — атакуемый лежит на спине. Провести удержание верхом:

Сидя на атакуемом, поставить левую ногу на ступню. Обхватить левой рукой его правую руку выше локтя (рис. 129).

Держа руку атакуемого, повернуться влево и лечь на левый бок. Одновременно занести правую ногу под подбородок атакуемого. Разгибать его руку до предела, пока атакуемый не даст сигнала (рис. 130).



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

59-й урок

Соревнование на первенство группы.

60-й урок

Повторение приемов из урока 58 и совершенствование в этих приемах.

61-й урок

Отхват с захватом ноги снаружи. И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить за одежду атакуемого под локтями.

Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить правую ногу атакуемого у его подколенного сгиба (рис. 131). Выпрямляясь, поднять захваченную ногу (рис. 132).

Подшагнуть левой ногой, развернуть носок влево, перенося вес своего тела на левую ногу.

Подбить подколенным сгибом правой ноги в подколенный сгиб левой ноги атакуемого. Одновременно движением рук и наклоном туловища вперед выполнить бросок (рис. 133).

О совершенствовании в выполнении узла поперек смотри в уроке 16.



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

62-й урок

О совершенствовании в бросках через голову смотри в уроке 10.

Обратное удержание сбоку. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть у правого бока атакуемого спиной к нему.

Захватить правой рукой за запястье атакуемого и прижать его кисть к своему животу.

Захватить атакуемого левой рукой за его пояс на левом боку (ближе к спине) (рис. 134).

63-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение защит по усмотрению тренера.

64-й урок

Бросок через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за одноименный отворот на груди, а левой — за одежду у запястья у его правой руки (рис. 135).

Правую ногу поставить между ногами атакуемого и потянуть руками его вверх-на себя; отталкиваясь левой ногой, повернуться спиной к нему и подставить левую ногу к правой (ноги согнуть).

Выпрямить ноги, резко подбить атакуемого ягодицами в бедро назад-вверх и одновременно, продолжая тянуть руками, наклонить туловище вперед (рис. 136).

Перебросить атакуемого через спину на ковер (рис. 137).

О совершенствовании в удержаниях со стороны головы смотри в уроке 5.



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

65-й урок

Соревнования в выполнении бросков через голову.

66-й урок

Повторение приемов и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

67-й урок

Переворот. И. п.— атакуемый в левой стойке:

Захватить левой рукой атакуемого за отворот его куртки на шее (спине) со стороны правого плеча.

Правой рукой (предплечьем) обхватить изнутри бедро выставленной (левой) ноги атакуемого (рис. 138).

Подшагнуть к атакуемому и поставить левую ногу между его ногами.

Поднять атакуемого вверх (рис. 139), повернуть его так, чтобы ноги были вверх, а голова вниз, и выполнить бросок (рис. 140).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

68-й урок

Изучение защит и контрприемов по усмотрению тренера.

Разъединение рук, сцепленных за спиной. И. п. — атакуемый лежит на спине, соединив свои руки на спине атакующего:

Поставить левую ногу на ступню. Обхватить предплечьем правой руки левое предплечье атакуемого.

Упереться левой рукой ему в подбородок.

Прогнившись назад, заставить атакуемого разомкнуть руки (рис. 141).

69-й урок

Повторение приемов, разученных на уроках 67 и 68. Изучение защит.

70-й урок

Совершенствование в броске через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки.

Изучение защит по усмотрению тренера.

71-й урок

Участие в соревнованиях на первенство коллектива.

72-й урок

Вертушка. И. п. - борцы в левой стойке

Захватить правой рукой из-под плеча одноименной руки атакуемого за куртку над плечом, а левой за одежду выше локтя. Прижать руку к левому боку (рис. 142)

Сделать шаг правой ногой к правой ноге атакуемого

Подтянуть атакуемого на себя, прогнуться и, падая назад (как бы на мост), выполнить бросок (рис. 143)



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

Узел руками. И. п. - атакуемый лежит на спине.

Сесть верхом на него лицом к его голове

Прижаться грудью к его груди.

Положить свою правую руку на ковер, локтем поближе к шее, и захватить атакуемого за запястье согнутой правой руки. Левой рукой захватить за запястье своей правой руки из-под руки атакуемого. Поднимать локоть атакуемого вверх до тех пор пока противник не сдастся (рис. 144).

73-й урок

Повторение урока 72.

74-й урок

О совершенствовании в переворотах смотри в уроке 67.

Удержание сбоку с захватом своей ноги (бедра). И. п.— атакуемый лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить шею атакуемого локтевым сгибом правой руки, а ладонью той же руки захватить свою правую ногу.

Зажать правую руку атакуемого у себя под мышкой (рис. 145)

75-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

76-й урок

«Ножницы». И. п. - атакуемый выставил левую ногу.

Выставить вперед правую ногу и одновременно правой рукой захватить атакуемого за одежду на его груди (рис. 146).

Прыгнуть на атакуемого со стороны его левого бока и обхватить ногами так, чтобы правая нога атакуемого легла на туловище или на его грудь, а левая — на подколенные сгибы его ног (рис. 147).

Резким движением послать правую ногу назад, а левую вперед и опрокинуть атакуемого на спину (рис. 148).

Изучение защит и контрприемов от удержания по усмотрению тренера.

77-й урок

Соревнование на выполнение подножек.

78-й урок

Повторение приемов из урока 76 и совершенствование в этих приемах.

79-й урок

Бросок через спину с захватом одноименного отворота и руки с подножкой. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Правой рукой захватить атакуемого за одноименный отворот на его груди, а левой — за одежду разноименной руки. Рывком руками вверх-на себя заставить атакуемого встать на носки и наклониться слегка вперед (рис. 149).

Отталкиваясь левой ногой, повернуться спиной к атакуемому и поставить левую ногу впереди его одноименной ноги, а правой ногой сделать широкий шаг вдоль этой ноги и поставить ее на носок. Согнуть ноги в коленях (рис. 150).

Продолжая тянуть руками атакуемого, резко выпрямить ноги и резко оторвать его от ковра (рис. 151), одновременно наклонить свое туловище вперед-влево и перебросить атакуемого через свою спину на ковер по направлению к левой ноге.



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

Переворот с захватом руки на ключ и за подбородок. И. п. — атакуемый лежит на животе:

1. Встать на колени у его левого бока.
2. Захватить локтевым сгибом левой руки локтевой сгиб левой руки атакуемого.
3. Ладонь левой руки положить на левую лопатку атакуемого и прижаться своей грудью к его спине чтобы он не мог высвободить свою руку.
4. Не отпуская руки, перешагнуть через атакуемого к его правому боку. Захваченную руку тянуть на себя одновременно захватив правой рукой атакуемого за подбородок (рис. 152).
5. Перевернуть атакуемого на спину.

80-й урок

Зацеп пяткой изнутри. И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за отворот а левой — за рукав под локтем.

Правой пяткой резко зацепить правую пятку атакуемого (рис. 153).

Поднять зацепленную ногу атакуемого вверх-вправо. Одновременно наклонить свое туловище вниз и опрокинуть атакуемого к своей левой ноге (рис. 154).



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

Рычаг ноги в коленном суставе. И. п. — атакующий стоит на четвереньках, а атакуемый — сзади; его левая нога находится между ногами атакующего. Руками он захватил атакующего за одежду на спине, готовясь провести прием (рис. 155).

Прижаться левой стопой к левой пятке атакуемого.

Согнуть правую ногу в колене, захватив изнутри правую ногу атакуемого в колене (рис. 156).

Захватить обеими руками левую ногу атакуемого ближе к его пятке и одновременно лечь на левый бок (рис. 157).

Действуя ногами, как ножницами, постепенно выпрямлять их и, прогибаясь назад, тянуть руками атакуемого за ноги до тех пор, пока он не сдастся.

81-й урок

Повторение приемов из уроков 79 и 80 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

82-й урок

«Обратная мельница». И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в левой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за отворот на шее (рис. 158).

Быстро встать на правое колено и, потянув рукой за отворот, положить атакуемого к себе на плечи (рис. 159).

Тянуть правой рукой за отворот вниз, а левой (предплечьем) толкнуть атакуемого в колено и выполнить бросок (рис. 160).



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161

Разъединение рук с помощью захвата своей руки. И. п.— атакуемый лежит на спине, соединив руки на спине атакующего:

Сесть со стороны левого бока атакуемого и положить ноги ему на грудь.

Зажать ногами его руки.

Захватить левой рукой запястье его левой руки.

Просунуть правую руку со стороны головы между его руками ближе к кисти и положить ее на свою левую руку.

Отклониться назад-вправо и разъединить его руки (рис. 161).

83-й урок

Подбив голенью. И. п.— атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой. Захватить правой рукой атакуемого за отворот на шее, а левой — за одежду под локтем его разноименной руки:

Прыжком, поворачиваясь влево, поставить левую ногу на уровне левой ноги атакуемого, развернув носок влево, согнуть ее и перенести на нее вес своего тела, а правую ногу отставить назад на носок (рис. 162).

Толчком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу.

Подбить правой голенью подколенный сгиб левой ноги атакуемого, подняв его ногу вперед-вверх.

Одновременно руками резко потянуть атакуемого вправо-вниз и выполнить бросок (рис. 163).

О совершенствовании в удержании верхом смотри в уроке 17.



Рис. 162



Рис. 163

84-й урок

Повторение приемов из уроков 82 и 83 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

85-й урок

Соревнование в выполнении броска через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки с подножкой.

Совершенствование в выполнении рычага ноги в коленном суставе.

86-й урок

Товарищеская встреча с другим коллективом.

87-й урок

Отхват с захватом ноги изнутри. И. п.— борцы стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед: Захватить атакуемого за одежду под локтями.

Быстро присесть и локтевым сгибом правой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба (рис. 164). Выпрямиться, поднимая захваченную ногу к себе под правое плечо (рис. 165).

Сделать левой ногой шаг вперед-влево и перенести вес тела на левую ногу.

Правой ногой (подколенным сгибом) подбить атакуемого в подколенный сгиб, отрывая его ногу от ковра (рис. 166).

Опрокинуть атакуемого назад-влево к левой ноге.



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. И. п.— атакуемый лежит на спине, атакующий стоит на коленях у его ног:

Захватить правой рукой левую стопу атакуемого под мышку (рис. 167).

Поставить правое предплечье ближе к его пятке, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие.

Подняться и перешагнуть правой ногой через атакуемого (рис. 168), перевернуть его на живот и сесть на его ягодицы (рис. 169).

Прижать левым коленом правую ногу атакуемого к коврику, а правую — поставить на ступню.

Захватить левой рукой запястье своей правой руки.

Надавливать правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибаясь назад до тех пор, пока атакуемый не сдастся.



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

88-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

89-й урок

Бросок через голову с упором голени в живот и с захватом двумя руками одной руки. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

1. Захватить атакуемого за правую руку двумя руками: правой — выше локтя, левой — ниже локтя (рис. 170).
 2. Левую ногу поставить между ногами атакуемого и, сгруппировавшись, сесть как можно ближе к пятке левой ноги (рис. 171).
 3. Упереться коленом в живот атакуемого (когда атакующий начнет садиться).
 4. Перебросить атакуемого через голову с помощью рывка руками и ногами. В момент кувырка прижаться к атакуемому и сесть на него верхом (рис. 172).
- О совершенствовании в удержаниях со стороны плеча смотри в уроке 34.



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172

90-й урок

Повторение приемов из уроков 88 и 89 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

91-й урок

Бросок через грудь. И. п.— атакуемый в левой стойке:

1. Захватить правой рукой атакуемого за пояс на спине, а левой — под локтем разноименной руки (рис. 173).
 2. Правой ногой сделать шаг вперед-в сторону и поставить ее сбоку разноименной ноги атакуемого снаружи (рис. 174).
 3. Прижать атакуемого к себе, ноги слегка согнуть.
 4. Резко с помощью рывка руками и выпрямления ног прогнуться назад и оторвать атакуемого от ковра.
 5. При падении назад увлечь атакуемого за собой и выполнить бросок через грудь вправо на его спину.
- О совершенствовании в выполнении рычага локтя при помощи плеча сверху смотри в уроке 37.



Рис. 173



Рис. 174

92-й урок

Зацеп голенью и стопой (обвив) с падением. И. п.— борцы выставили вперед правую ногу:

1. Захватить атакуемого правой рукой за пояс на спине сверху его руки, а левой—за одежду под правым локтем.
2. Повернуться боком к атакуемому и своей правой ногой сделать зацеп голенью и стопой за его правую ногу (рис. 175).
3. Подскокить на левой ноге вперед и развернуть носок как можно больше вправо-внутрь.
4. Прогнуться назад и одновременно поднять правой ногой захваченную ногу атакуемого, рывком рук вверх-на себя оторвать его от ковра, продолжая падать как бы на спину. В последний момент быстро повернуться на живот и оказаться сверху атакуемого (рис. 176).



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177

Разъединение рук, подтягивая дальнюю руку. И. п. — атакуемый лежит на спине, руки его соединены — правой он захватил за свою одежду на левом плече, а левой — на правом:

1. Сесть на атакуемого со стороны его левого бока и положить правую ногу подколенным сгибом ему на шею, а левую — на грудь.
2. Захватить руками атакуемого за правую руку и прижать ее к своей груди. Прижать ногами атакуемого; го к коври, стараясь одновременно зажать его руки между ногами. В этот момент он вынужден будет распустить хват.
3. Потянуть левую руку атакуемого на себя. Отклоняясь назад, сгибать его руку. Боль заставит его сдаться (рис. 177).

93-й урок

Повторение приемов из уроков 91 и 92 и совершенствование в этих приемах.

94-й урок

Бросок через плечи («мельница»). И. п. — атакуемый стоит против атакующего, выставив вперед левую ногу:

1. Захватить атакуемого за одежду под локтем его левой руки и подшагнуть левой ногой к нему так, чтобы ступня стояла между его ногами. Одновременно присесть.
2. Захватить левой рукой левое бедро атакуемого и положить его себе на плечи (рис. 178).
3. Подняться.
4. Развернуть туловище влево (рис. 179).
5. Сбросить атакуемого на ковер, резко наклонив правое плечо вперед-вниз. Толкать левой рукой его ногу снизу вверх, а правой тянуть за левую руку. Для страховки подтянуть его левую руку в момент падения.



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

Ущемление икроножной мышцы. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках, атакующий находится со стороны его правого бока:

1. Левую ногу поставить возле голени атакуемого так, чтобы стопа упиралась в его голень. Одновременно захватить правой рукой за его пояс на спине.
2. Просунуть правую ногу между ногами атакуемого и стопой зацепить за его голень, а левую поставить на колено (рис. 180).
3. Обеими руками захватить атакуемого за подъем его правой ноги снизу (рис. 181).
4. Сесть на ковер, вытянуть свою левую ногу вперед, а руками тянуть атакуемого на себя за ногу. Боль заставит атакуемого сдаться.

95-й урок

Соревнование. Выполнение подсечек.

96-й урок

Повторение приемов из урока 94 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

97-й урок

Подхват под обе ноги. И. п.— атакуемый в правой стойке:

1. Поставить левую ногу вперед и захватить правой рукой за одежду под левым локтем атакуемого, а левой— за одежду у подмышки его правой руки.
 2. Поставить свою правую ногу сбоку правой ноги атакуемого и одновременно повернуться к нему спиной. Ноги атакующего должны быть в том же направлении, что и ноги атакуемого.
 3. Перенести вес тела на правую ногу, а левой выполнить подбив в левое бедро атакуемого. Одновременно сделать рывок руками вверх-вправо (рис. 182).
 4. Выполнить бросок на ковер. При броске правую руку атакуемого освободить от захвата (рис. 183).
- О совершенствовании в удержаниях поперек смотри в уроке 11.



Рис. 182



Рис. 183

98-й урок

О совершенствовании в выполнении броска через грудь смотри в уроке 91.

О совершенствовании в уходе от удержания верхом смотри в уроке 30.

99-й урок

Повторение приемов из уроков 97 и 98 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

100-й урок

Совершенствование в индивидуальном комплексе приемов. За прошедший период обучения у каждого занимающегося сложились свои, наиболее ему понравившиеся, приемы. Желательно, чтобы эти приемы выполнялись из различных направлений, а именно: если атакуемый наступает на вас, или тянет на себя, или заходит и тянет в сторону, борец должен провести не один, а несколько приемов. Кроме того, он должен уметь выполнить приемы не только из положения стойки, но и из положения лежа.

101-й урок

Бросок через голову с захватом разноименной руки и одноименной ноги. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

- 1.левой рукой захватить атакуемого за одежду правой руки у запястья (рис. 184), а правой — за бедро правой ноги изнутри (рис. 185). Сделать шаг левой ногой и поставить ее рядом со ступней противника снаружи.
2. Сесть ближе к пятке левой ноги и одновременно руками перебросить атакуемого через голову на спину (рис. 186).

Выкручивание плеча подниманием локтя. И. п. — атакуемый лежит на спине:

1. Сесть у его правого бока.
2. Захватить противника за шею локтевым сгибом правой руки.
3. Вытянуть вперед правую ногу, левую поставить на ступню, согнув ее в колене.
4. Подвести свое левое предплечье под согнутую в локте руку атакуемого и соединить ее со своей правой рукой в замок.
5. Прогнуться назад и одновременно поднять локоть атакуемого. Боль заставит его сдаться (рис. 187).



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

102-й урок

Повторение приемов из урока 101 и совершенствование в этих приемах.

103-й урок

Бросок через спину с падением и переходом на удержание сбоку.

О совершенствовании в переворотах рычагом смотри в уроке 4.

104-й урок

Участие в классификационных соревнованиях.

105-й урок

Повторение приемов из урока 103 и совершенствование в этих приемах.

106-й урок

Подхват изнутри. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

1. Захватить левой рукой атакуемого под локтем, а правой — за отворот на груди.
2. Рывком рук вверх-на себя заставить атакуемого встать на носки и наклониться вперед (рис. 188).
3. Одновременно сделать прыжок с поворотом спиной к противнику и поставить свою левую ногу на место правой ноги, а правой ногой подбить изнутри его одноименное бедро вверх и, наклонившись вперед-влево (рис. 189), выполнить бросок (рис. 190).

О совершенствовании в удержаниях со стороны ног смотри в уроке 8.



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

107-й урок

Передняя подсечка с захватом ноги снаружи. И. п.— атакуемый выставляет левую ногу вперед:

1. Выставить правую ногу вперед, развернув ступню влево.
2. Быстро присесть и захватить за подколенный сгиб левую ногу атакуемого локтевым сгибом правой руки (рис. 191).
3. При поднимании ноги атакуемого потянуть его левой рукой на себя-влево-вниз.
4. Подсечь левой ногой правую ногу атакуемого и выполнить бросок влево-назад. При падении освободить ногу атакуемого от захвата (рис. 192).

О совершенствовании в ущемлении ахиллова сухожилия смотри в уроке 28.



Рис. 191



Рис. 192

108-й урок

Повторение приемов из уроков 106 и 107 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

109-й урок

Бросок через спину с подведением таза между ногами с захватом разноименной руки и одноименного отворота. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого и захватить его правой рукой за правый отворот (одноименный) на груди, а левой — за одежду правой руки у запястья (рис. 193).

2. Потянуть атакуемого руками вверх-на себя, одновременно оттолкнуться левой ногой. Повернуться спиной к атакуемому, подставить ногу к своей ноге, а предплечье правой руки — под одноименное плечо атакуемого; низко присесть (рис. 194).

3. Продолжая тянуть атакуемого за отворот, резко выпрямить ноги и, наклоняя туловище вперед, выполнить бросок (рис. 195).

Разъединение рук с помощью становой силы. И. п. — атакуемый лежит на спине, соединив руки в замок:

1. Сесть со стороны левого бока атакуемого, положить ноги на его грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажать руки атакуемого между ногами, правую ногу положить на подъем левой.

2. Просунуть свою правую руку между руками атакуемого ближе к запястью.

3. Захватить одежду на своих плечах, прогибаясь назад, вынудить атакуемого распустить захват, продолжая разгибать его правую руку до болевого ощущения (рис. 196).



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

110-й урок

Совершенствование в выполнении индивидуального комплекса приемов. Умение владеть приемами в схватках складывается из: 1) правильного и четкого их выполнения; 2) повторения приемов, доводимых до автоматизма.

111-й урок

Повторение приемов из уроков 109 и ПО и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

112-й урок

Бросок через голову с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами (см. уроки 10 и 29).
Защита от переворота с захватом из-под плеча и рукава.

113-й урок

Соревнование на выполнение бросков с захватом ног.

114-й урок

Повторение приемов из урока 112 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контр-приемов по усмотрению тренера.

115-й урок

Подхват с захватом ноги. И. п.— атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой:

1. Захватите одежду под локтями атакуемого.
2. Быстро присесть и захватить левую ногу атакуемого правой рукой за подколенный сгиб (рис. 197).
3. Быстро выпрямиться и резким движением поднять захваченную ногу (рис. 198).
4. Повернуться спиной к атакуемому, поставить левую ногу возле правой и перенести свой вес на нее. Одновременно потянуть атакуемого на себя-влево.
5. Правой ногой подбить одноименное бедро атакуемого и, наклоняя свое туловище вперед-влево, выполнить бросок. В момент падения атакуемого захваченную ногу следует отпустить.

О совершенствовании в обратном удержании смотри в уроке 62.



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200

116-й урок

Зацеп снаружи. И. п.— борцы в правой стойке:

1. Обхватить левой рукой правую руку атакуемого и зажать ее у себя под мышкой левой руки, а правой захватить атакуемого за пояс на спине (рис. 199).
2. Подбивающим движением голени левой ноги сделать зацеп снаружи в подколенный сгиб правой ноги атакуемого и, одновременно наклоняя туловище, опрокинуть его на ковер (рис. 200).

О совершенствовании в приеме узел ногой смотри в уроке 22.

117-й урок

Повторение приемов из уроков 115 и 116 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

118-й урок

Совершенствование в подхватах. Совершенствование в защитах от переворотов захватом рук сбоку.

119-й урок

Участие в показательных выступлениях способствует совершенствованию в технике, вырабатывает выносливость и быстроту, привычку быстро и очень эффективно выполнять приемы.

120-й урок

Повторение и совершенствование в приемах по усмотрению тренера.

121-й урок

Совершенствование в умении выполнять индивидуальный комплекс приемов. С каждой тренировкой количество повторений приема должно увеличиваться. Тренеру необходимо добиться, чтобы его ученики не только

правильно и технично выполняли приемы, но и быстро. С этой целью нужно организовать тренировки, в которых борцы выполняли бы индивидуальный комплекс приемов на время по секундомеру.

122-й урок

Бросок через голову с переходом на удержание сверху (смотри уроки 10 и 17).

Узел на оба бедра. И. п.— атакуемый лежит на животе:

1. Сесть лицом к атакуемому по направлению к ногам со стороны его левого бока, левой рукой захватить туловище сверху.
2. Вытянуть ноги в одном направлении с ногами атакуемого.
3. Зацепить подколенным сгибом своей правой ноги левую ногу, атакуемого (рис. 201), а правой рукой захватить его правую ногу ближе к подъему (рис. 202).
4. Нажать своим правым коленом на подъем левой ноги, а правой рукой — на подъем правой ноги по направлению в сторону к коврику. Боль заставит противника сдаться.



Рис. 201



Рис. 202

123-й урок

Бросок через спину с подведением таза между ногами и захватом обеих рук. И. п.— борцы во фронтальной стойке:

1. Захватить одежду у запястий обеих рук атакуемого (рис. 203).
2. Потянуть атакуемого руками вверх-на себя, одновременно поставив свою правую ногу между его ногами, ближе к его правой ноге (рис. 204).
3. Повернуться спиной к атакуемому и поставить левую ногу к своей правой ноге, одновременно приседая, подвести таз между его ногами (рис. 205).
4. Продолжая тянуть руками, резко выпрямить ноги и наклонить туловище вперед-влево.
5. Выполнить бросок (рис. 206).



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

Удержание поперек (2-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине:

1. Лечь грудью на его грудь с левой стороны.
- 2.левой рукой захватить из-под дальнего бедра атакуемого его пояс сбоку.
3. Правой рукой обхватить атакуемого за шею снизу и захватить отворот на плече.
4. Прижать весом своего тела атакуемого к коврику (рис. 207).

124-й урок

Подсад голенью. И. п.— атакуемый выставил правую ногу, атакующий — левую:

Захватить правой рукой атакуемого под левым локтем, а левой — из-под его правой руки — за пояс на спине. Рывком вверх заставить атакуемого встать на носки и одновременно подшагнуть правой ногой к левой, повернувшись к нему спиной (поворот спиной к противнику можно сделать и прыжком).

Перенести вес тела на правую ногу, а левой, согнутой в колене, сделать подбив изнутри в левое бедро атакуемого, отрывая его от ковра; одновременно наклонить туловище вперед (рис. 208). Бросить атакуемого на ковер. В момент броска левую руку снять со спины и обеими руками захватить его левую руку.

О совершенствовании в умении разъединять руки узлом смотри в уроке 44.



Рис. 207



Рис. 208

125-й урок

Участие в классификационных соревнованиях.

126-й урок

Повторение и совершенствование в приемах.

127-й урок

Совершенствование в бросках через спину с подведением таза между ногами с захватом двух рук.

Рычаг на оба бедра. И. п. — атакуемый стоит на четвереньках, атакующий — со стороны его правого бока:

Поставить левую ногу возле голени атакуемого так, чтобы стопа упиралась в его голень. Захватить одновременно правой рукой за его пояс на спине.

Просунуть свою правую ногу между ногами атакуемого изнутри и зацепить стопой за свою левую ногу ближе к пятке (рис. 209).

Захватить левой рукой за голень ближе к подъему, а правой перехватить атакуемого за бедро и голень левой ноги изнутри (рис. 210).

Сесть на ковер и тянуть захваченную ногу на себя, прогибаясь назад и одновременно выпрямляя свою правую ногу, обвившую левую ногу атакуемого (рис. 211). Боль заставит противника сдаться.



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211

128-й урок

Боковая подсечка в темп шагов. И. п. — борцы во фронтальной стойке:

1. Левой рукой захватить атакуемого под плечом, а правой у запястья разноименной руки.
2. Сделать шаг правой ногой в правую сторону. Движением руками и туловищем заставить атакуемого двигаться в ту же сторону (рис. 212).
3. В момент подстановки правой ноги атакуемого к левой подсесть атакуемого подошвой левой ноги с таким расчетом, чтобы, продолжая движение, он сам подсек свою левую ногу (рис. 213).
4. Одновременно сделать рывок руками влево-вниз и выполнить бросок (рис. 214).

Защита от переворота захватом руки на ключ и за под бородок. Не давать атакуемому захватить руку на ключ, вытягивая руку вперед. Если атакуемый захватил левую руку атакующего на ключ, то следует упереться правой рукой в ковер и выставить правую ногу в сторону, не давая ему сбить себя на живот. Если атакуемому удалось сбить атакующего на живот, необходимо лечь на левый бок и упереться левой ногой и правой рукой в

ковер, не давая возможности атакуемому перейти на противоположную сторону.



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

129-й урок

Повторение приемов из уроков 127 и 128 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

130-й урок

Совершенствование в овладении индивидуальным комплексом приемов по усмотрению тренера.

131-й урок

Совершенствование в боковой подсечке в темп шагов. Совершенствование в удержаниях сбоку.

132-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

133-й урок

Обратный бросок через спину с нырком под руку. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке захватил атакующего правой рукой за отворот на шее:

1. Поставить левую ногу между ногами атакуемого и захватить правой рукой за левый отворот на его груди. Сделать нырок под руку, захватившую отворот.

2. Отталкиваясь правой ногой, повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу к левой ноге и одновременно захватить левой рукой за его пояс на спине и плотно прижать его к себе. Ноги должны быть согнуты (рис. 215).

3. Выпрямить резко ноги и подбить ягодицами бедро атакуемого назад-вверх, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-вправо (рис. 216).

4. Перебросить атакуемого через спину на ковер по направлению к правой ноге (рис. 217).

Удержание поперек (3-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине. Атакующий находится со стороны его правого бока:

1. Лечь грудью на его грудь.

2. Захватить своей правой рукой из-под дальнего бедра атакуемого за пояс сбоку.

3. Обратным захватом левой рукой обхватить атакуемого за шею.

4. Прижать весом своего тела атакуемого к ковра (рис. 218).



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218

ЗАЩИТЫ ОТ ПРИЕМОВ, КОНТРПРИЕМОВ И КОМБИНАЦИЙ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ ОТ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ СТОЯ

1. Выведение из равновесия рывком.

Защиты: а) переменить ноги в направлении рывка; б) согнуть ноги, оттолкнуть атакующего, наклониться вперед, сделать замедленный шаг в сторону рывка; в) освободить от захвата рукава резким рывком на себя.

Контрпиемы: а) накрывание выставлением ноги в сторону поворота, удержание поперек или рычаг локтя с захватом руки между ногами; б) задняя подножка.

2. Бросок с захватом ног.

Защиты: а) отставить назад ноги, опереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); б) захватить рукава атакующего снизу; в) отставить одну ногу назад, другую поместить между ногами атакующего; г) при отрыве от ковра опереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Контрпиемы: а) выведение из равновесия рывком; б) бросок через голову с упором и без упора ногой; в) зацеп изнутри; г) обвив.

3. Бросок обратным захватом ног.

Защита: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу, увеличить дистанцию.

Контрпиемы: а) подхват; б) бросок через бедро; в) зацеп снаружи; г) зацеп изнутри; д) обвив.

4. Бросок захватом ноги.

Защиты: а) отставить назад ногу, отталкивая атакующего. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего и выполнить захват шеи с упором предплечья в грудь; б) накрывание ногой (перешагивая).

Контрпиемы: а) удержание верхом; б) рычаг локтя с захватом руки между ногами; в) узел ногой (зажимая руку ногами).

5. Переворот.

Защиты: а) увеличить дистанцию; б) наклониться, зацепить ногу противника; в) освободить атакуемую ногу.

6. «Мельница».

Защиты: а) отставить захватываемую ногу, опереться грудью в плечо атакующего; б) опереться в руку, захватывающую ногу; в) зацепить ногу атакующего;

Контрпиемы: а) передняя подсечка; б) зацеп изнутри; в) зацеп снаружи.

7. Задняя подножка.

Защиты: а) отставить ногу; б) опереться рукой в газ со стороны атакующей ноги противника; в) переставить, ногу назад через атакующую ногу.

Контрпиемы: а) задняя подножка; б) бросок с захватом руки под плечо; в) бросок задней подножкой с захватом одноименной ноги; г) отхват; д) узел ногой снизу.

8. Передняя подножка.

Защиты: а) захватить за пояс сбоку со стороны атакующей ноги; б) перенести ногу вперед через атакующую ногу; в) отклониться, согнуть ноги и опереться коленом в подколенный сгиб атакующей ноги.

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) задняя подсечка; в) передняя подножка на пятке; г) задняя подножка на пятке.

9. Боковая подсечка.

Защиты: а) перенести ногу через атакующую ногу (сгибая); б) наклониться, отставить ногу назад; в) прижимать атакуемую ногу к ковра, не позволяя атакующему вывести ее в сторону; г) опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Контрпиемы: а) боковая подсечка; б) отхват с захватом ноги; в) перенести свободную ногу через атакующую; г) подхват изнутри.

10. Передняя подсечка.

Защиты: а) перенести ногу через атакующую ногу; б) перенести свободную ногу через атакующую; в) согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; г) захватить атакующую ногу.

11. Зацеп изнутри.

Защиты: а) захватить за пояс со стороны атакующей ноги; б) отставить ногу назад; в) соединить колени (свести бедра); г) отклониться, перенести ногу через атакующую и отставить ее назад.

Контрпиемы: а) подсад снаружи; б) зацеп снаружи; в) задняя подсечка.

12. Зацеп снаружи.

Защиты: а) отставить ногу назад; б) опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив за пояс).

Контрпиемы: а) зацеп изнутри; б) подсечки изнутри; в) рычаг локтя с захватом руки между ногами.

13. Обвив.

Защиты: а) отставить ногу назад, сводя колени; б) опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; в) выпрямить и отставить ногу назад; г) вывести ногу вперед.

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) накрывание и удержание; в) бросок с зацепом снаружи и с захватом опорной ноги.

14. Зацеп стопой.

Защиты: а) отставить ногу; б) оттолкнуть атакующего; в) не дать атакующему оторвать зацепленную ногу.

Контрпиемы: а) подхват изнутри; б) выведение из равновесия рывком.

15. Подхват.

Защиты: а) захватить атакуемого за пояс со стороны атакующей ноги; б) согнуть атакующего и, отталкивая его, отклониться назад; в) перешагнуть через атакующую ногу; г) захватить атакующую ногу.

Контрприемы: а) бросок через грудь; б) задняя подсечка с захватом ноги; в) боковая подсечка.

16. Подсад.

Защиты: а) увеличить дистанцию; б) отталкивая атакующего, отставить назад атакующую ногу.

Контрприемы: зацеп снаружи или изнутри.

17. Бросок через голову.

Защиты: а) выпрямиться, приседая, вывести таз вперед; б) повернуться боком к атакующему; в) рукой отстранить ногу атакующего.

Контрприемы: а) бросок с захватом ноги; б) удержания; в) ущемление ахиллова сухожилия.

18. «Ножницы».

Защиты: а) наклониться, отталкивая атакующего; б) захватить ногу на груди; в) перешагнуть через атакующего дальней ногой.

Контрприемы: а) рычаг колена; б) удержание со стороны головы.

19. Бросок через бедро.

Защиты: а) захватить за пояс, препятствуя повороту и приближению таза; б) прогнуться, немного сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; в) выставить ногу в сторону поворота атакующего; г) зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Контрприемы: а) бросок через грудь; б) задняя подножка на пятке; в) зацеп снаружи дальней ноги.

ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ ОТ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

1. Переворачивание с захватом двух рук.

Защиты: а) разводя руки локтями в стороны, опуская грудь к ковра, не дать подтянуть руки; б) повернуться грудью к атакующему, выставить дальнюю ногу и встать в стойку.

2. Переворот косым захватом и рычагом.

Защиты: а) поднять голову вверх, прогнуться, не дать противнику соединить руки; б) повернуться к атакующему спиной, лечь на бок; в) кувырок вперед с выносом головы на спину атакующего.

Контрприемы: рычаг внутрь после защиты кувырком.

3. Переворот с захватом шеи из-под плеча.

Защита: прижать руку к себе, поднять голову, опустить плечо со стороны захвата вниз.

Контрприемы: а) переворот противника под себя с захватом руки под плечо — обратное удержание сбоку, б) рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

4. Переворот кувырком.

Защиты: а) выставить руки далеко вперед, прогнуться, отставить назад ноги; б) повернуться к атакующему грудью; в) загибание.

5. Переворот ключом.

Защиты: а) освободить руку; б) повернуться спиной к атакующему; прижать руку к себе, выставить дальнюю ногу.

Контрприемы: бросок с захватом руки на плечо — удержание со стороны головы.

6. Удержание.

Защиты: а) подтянуть к груди руки и ноги; б) повернуться на живот; в) повернуться ногами к атакующему и опереться в шею руками и голени.

Комбинации бросков:

1. Передняя подножка после задней подножки.
2. Подхват после передней подножки.
3. Задняя подножка после передней подножки.
4. Передняя подножка после боковой подсечки.
5. Передняя подсечка после боковой подсечки.
6. Зацеп изнутри после попытки выполнить бросок через бедро.
7. Бросок через бедро после зацепа изнутри.
8. Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
9. Бросок с захватом ног после попытки выполнить бросок через бедро.
10. Передняя подсечка после зацепа изнутри.
11. Бросок с захватом руки на плечо после задней подножки.
12. Бросок с захватом руки под плечо после задней подножки.
13. Передняя подножка на пятке после задней подножки.
14. «Ножницы» после подхвата.
15. Подхват после боковой подсечки.
16. Бросок через плечо после броска через бедро.
17. Бросок через бедро после боковой подсечки.
18. Передняя подножка после зацепа стопой изнутри.
19. Бросок с захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри.
20. Бросок с захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.

21. Коленная подсечка изнутри после попытки выполнить бросок через бедро.
22. «Мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
23. Бросок с захватом руки на плечо с упором в колено после захвата одноименной ноги изнутри.
24. Подсад голенью снаружи после попытки выполнить бросок через бедро.
25. Бросок с захватом ноги после боковой подсечки.
26. Обвив после зацепа изнутри.
27. Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
28. Бросок обратным захватом ног после боковой подсечки.
29. Бросок через голову после передней подсечки.
30. Зацеп стопой после боковой подсечки.
31. Зацеп стопой бедра (из-под ноги) после боковой подсечки.
32. Задняя подножка с захватом одноименной ноги после боковой подсечки.
33. Подхват после попытки выполнить бросок через бедро.
34. Зацеп стопой изнутри после зацепа изнутри.
35. Зацеп изнутри одноименной ногой после зацепа изнутри.
36. Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

Комбинации болевых приемов:

1. Ущемление ахиллова сухожилия после выполнения рычага локтя.
2. Рычаг локтя после узла поперек.
3. Узел ноги руками после узла поперек.
4. Узел предплечьем вниз после узла поперек.
5. Ущемление ахиллова сухожилия после выполнения рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.
6. Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллова сухожилия.
7. Рычаг локтя через бедро — узел ногой и наоборот.
8. Рычаг локтя внутрь после выполнения рычага локтя с зацепом ногой.
9. Рычаг локтя с захватом руки между ногами после выполнения рычага локтя при помощи ноги сверху.
10. Рычаг одноименной ноги сверху после выполнения рычага локтя при помощи ноги сверху.