

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «22» июня 2023 г. №2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Е. В. Вершинин  
Приказ от «22» июня 2023 г. №89-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Возраст обучающихся:** 7-11 лет.

**Составитель:**

Галкин Э.Н., тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория

Североуральск  
2023 год

## Оглавление.

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы. ....	9
1.3. Содержание общеразвивающей программы .....	10
1.4. Планируемые результаты по окончании освоения программы: .....	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы .....	24
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	28
3. Список литературы .....	30

# 1. Основные характеристики

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо (далее - программа) разработана на основе:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

– директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ,

– примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, и в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего детского возраста, а игровая деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г.» формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а игровая деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует

гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы.

### **Основополагающие принципы Программы:**

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи:

4) Модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;

5) Ориентация на метапредметные и личностные результаты образования.

**Адресат программы.** В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 до 11 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься борьбой самбо, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта САМБО.

При этом заключение врача делается на основании данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической служб лечебно-профилактических учреждений (не более месячной давности).

Возраст 7-11 лет относится к младшему школьному возрасту и включает в себя период обучения в 1- классах начальной школы.

Младший школьный возраст это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; научается выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно поворот ребенка на самого себя (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

Физиологи отмечают, что возраст 7-11 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. В этом возрасте кости скелета еще недостаточно прочны, а связки суставов достаточно эластичны и растяжимы, мышечный аппарат в этом возрасте развит относительно слабо. Относительная слабость мышечного аппарата в этом возрасте часто приводит к деформации позвоночника и грудной клетки, что в конечном итоге приводит к различным нарушениям осанки, лордозу, сколиозу. Следует отметить, что у мальчиков в этом 17 возрасте соотношение абсолютной массы мышц по отношению к массе тела больше, чем у девочек, а, следовательно, выше показатели физической силы.

Костная система детей 7-11 лет находится в стадии формирования, происходит окостенение позвоночника, формирование грудной клетки и костей таза. Формирование конечностей еще продолжается, поэтому костная система содержит много хрящевой ткани. В этот возрастной период растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы роста различных органов и частей тела значительно отличаются. Так, трубчатые, длинные кости конечностей и позвоночника могут значительно увеличиваются в длину, а в ширину их рост почти не заметен. Высокие физические нагрузки значительно ускоряют процесс окисления, что может отрицательно сказываться на росте трубчатых костей. Физиологи отмечают, что детская стопа в этом возрасте, по сравнению со стопой взрослого человека, относительно коротка и сужена в пяточной области. В этом возрасте у детей по стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Следует учитывать, что амплитуда движений стопы у детей больше, чем у взрослых, а формирование ее сводов завершается в возрасте 11–12 лет. Поэтому при построении тренировочного процесса необходимо учитывать, что чрезмерные нагрузки в этот период могут привести к плоскостопию.

В этом возрасте формируется округлость грудной клетки, меняется ее форма, принимая правильную форму конуса, обращенного основанием вверх. Данные изменения положительно сказываются на увеличении жизненной емкости легких младших школьников. Вместе с тем, ввиду слабого развития дыхательных мышц, функция дыхания все еще несовершенна, и оно относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому при выполнении различных упражнений необходимо строго согласовывать дыхание детей с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений является одной из наиболее важных задач самбистов.

Для этого возраста характерны функциональные расстройства некоторых органов, что напрямую связано с изменениями в нервной и эндокринной системе ребенка, это иногда приводит к развитию заболеваний щитовидной железы и появлению сахарного диабета.

В возрасте 7-11 лет организм подростка в целом развивается активнее, чем организм взрослого. Систематические тренировки приводят к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности организма юных самбистов. Следует отметить, что показатели относительной силы и частоты сердечных сокращений у детей 7-11 лет выше, чем аналогичные у взрослых.

Артериальное давление в данном возрасте в среднем равно 165/65 мм. рт. ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см<sup>3</sup>, а частота дыхательных движений легких равна 20–22 в/мин. Необходимо отметить, что во время физической нагрузки пульс и дыхание человека значительно учащаются, а ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше. С возрастом восстановление этих показателей до уровня покоя пропорционально замедляется.

Мышление у детей этого возраста отличается наглядно-образным характером и напрямую связано с деятельностью воображения. Дети в данном возрасте достаточно тяжело усваивают сложные понятия, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью человека.

Исходя из вышесказанного, наглядный метод обучения является основным в данном возрастном периоде. При изучении приемов самбо и их элементов, демонстрация техники движений должна быть максимально проста по своему содержанию и доступна восприятию юных спортсменов. Необходимо четко выделять наиболее важные части и основные элементы движений, закрепляя изученный элемент с помощью многократных повторений. Следует отметить, что внимание детей 7–11 лет очень неустойчиво. В силу своего возраста они не способны длительное время сосредотачивать или распределять свое внимание и достаточно легко отвлекаются от темы тренировочного занятия. Искусственное возбуждение их интереса, возможно, можно стимулировать новизной выполняемых упражнений. Поэтому на выполнение каждого тренировочного задания для юных борцов необходимо выделять в среднем 7–10 минут, а затем следует предлагать новые упражнения, резко отличающиеся по характеру его выполнения от предыдущего. Быстрый переход от выполнения одного приема к другому не утомляет психику детей и способен поддерживать стойкий интерес к обучению на протяжении всего тренировочного занятия. В то же время, возраст 11 лет является условным началом периода интенсивного развития организма мальчиков под влиянием систематического тренинга, а вагусные механизмы сердечной деятельности устанавливаются окончательно. В данном возрастном периоде физиологи рекомендуют снижение объема физических нагрузок.

Длительные напряжения, связанные с интенсивными тренировками, и работа с дополнительными отягощениями, могут привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении кисти руки, плоскостопию. Для того, чтобы костная система развивалась нормально, необходимо правильно подбирать упражнения и умело дозировать тренировочные нагрузки. Наиболее ценными в данный период являются беговые, прыжковые упражнения. При работе с юными спортсменами необходимо учитывать анатомофизиологические и психологические особенности возрастного развития, а на тренировочных занятиях на начальном этапе развития нужно исключить значительные нагрузки. Тренировочные нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. В тренировочном процессе юных спортсменов необходимо как можно чаще применять подвижные игры, упражнения имитирующие игровые приемы, учебные игры по упрощенным

правилам и с уменьшенным количеством участников, различные соревнования в выполнении отдельных игровых приемов. Развитие мышечной силы в данном возрасте соразмерно с возрастными возможностями юного спортсмена и имеет главенствующее значение в процессе всестороннего совершенствования технических аспектов самбо.

В различных исследованиях в области подростковой физиологии доказано, что развитие относительной абсолютной силы различных мышечных групп происходит у детей и подростков неравномерно. Так, в период с 7-8 и до 11-12 лет сила мышц юных спортсменов возрастает в среднем на 30-60 %. Темпы развития отдельных мышечных групп в возрасте 10-11 лет неравномерны. Наиболее интенсивно в этом возрасте развивается сила разгибателей туловища, затем по интенсивности развития следует сила разгибателей бедра и спины, за ней идет сила сгибателей плеча и туловища и замыкают этот список сгибатели и разгибатели предплечья и голени. В младшем школьном возрасте более выраженный прирост общей силы отмечается с 11 лет.

Данный возрастной период отмечается началом развития силы мышц рук, но мышечная сила развивается весьма умеренно. Так, исследования выносливости подростков 9-11 лет при тренировочной нагрузке разной интенсивности, составляющей 60,70,90% и до максимума, показывает, что максимальный темп прироста выносливости во время выполнения циклической работы с интенсивностью до 90% наблюдается у юных спортсменов 9-13 лет. За счет динамичного развития двигательных функций, отвечающих за быстроту движений, их частоту, скорость и время двигательной реакции юные спортсмены легко адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать отличные результаты не только в борьбе, но и в других видах, где быстрота является основополагающим качеством.

Младший школьный возраст ребенка – это время, когда во всех системах растущего организма наступает период глубоких и качественных изменений. Данный возрастной период наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств, и, в первую очередь, координационных способностей, реализуемых непосредственно в двигательной активности во время тренировок по самбо. Чтобы качественно строить тренировочный процесс со спортсменами этого возраста, тренеру необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Содержание тренировочных занятий по греко-римской борьбе с детьми 7-11 лет напрямую зависит от возрастных особенностей юных спортсменов, которые, в первую очередь, следует учитывать при планировании, построении и проведении тренировочных занятий. Кроме того, при планировании тренировочного процесса у юных борцов греко-римского стиля 7-11 лет необходимо учитывать, что по своему биологическому развитию спортсмены одной возрастной группы различны, а средние показатели физического развития данных одной возрастной группы колеблются на два и более пункта в ту и другую сторону.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для

целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д.. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности борцов от 7 до 11 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Рост					
Мышечная масса					
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Сила					
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные возможности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Таблица 2

**Особенности формирования групп**

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав групп (человек)
1	15	20-25	30
2	15	20-25	30
3	15	20-25	30

**Режим занятий.** Учебная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель (таблица 3).

Таблица 3

Начало учебного года	01 сентября формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
----------------------	--

Возраст занимающихся по ОРП	От 7 до 10 лет.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 36 недель для учащихся, которые обучаются по учебному плану в ДЮСШ. Окончание 27 мая учебного года
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Занятия проводятся три раза в неделю, по 2 академических часа в день ( 2 занятия по 45 минут) Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2).

**Объем программы** представлен в таблице 4.

Таблица 4

Год обучения	1	2	3	Объем за весь период обучения
Кол-во час	216	216	216	648

**Срок освоения программы:** 3года.

**Уровни сложности.** «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

**Формы подведения результатов:** участия в соревнованиях согласно календарю, тестирование по ОФП и СФП, мастер-класс, наблюдение.

В процессе реализации программы, в целях отслеживания динамики развития общих и специальных физических качеств, выявления индивидуальной предрасположенности и физиологических способностей, рекомендуется тестировать обучающихся. В качестве тестов можно использовать простейшие физические упражнения или элементы на усмотрение тренера.

## 1.2. Цели и задачи программы.

**Цель Программы:** формирование здорового образа жизни, отбор перспективных спортсменов на обучение по программе спортивной подготовки.

**Задачи программы:**

**Образовательная** - научить детей элементам борьбы самбо, научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо; страховки.

**Развивающая** – развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. развивать физические качества детей, морально-волевые качества.

**Воспитательная** – дисциплинированность, коммуникативность, умение мыслить и анализировать, видеть ошибки и исправлять их, чувство патриотизма. уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план 1-3 годов обучения представлен в таблицах 5-7).

Таблица 5

#### Учебно-тематический план для группы первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		беседа
2	Практическая подготовка	212		212	-
2.1	ОФП	156	2	154	тест
2.2	СФП	36	6	30	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	20	4	16	наблюдение
Итого		216	16	196	-

Таблица 6

#### Учебно-тематический план для группы второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30		беседа
2	Практическая подготовка	186		186	-
2.1	ОФП и СФП	168	17	151	Тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	13		13	наблюдение
2.4	Тактико-техническая подготовка	35	13	22	участие в соревнованиях
Итого		216	30	186	-

Таблица 7

#### Учебно-тематический план для группы третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30			беседа
2	Практическая подготовка	186		186	-
2.1	ОФП	80		80	тест
2.2	СФП	58	10	48	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	наблюдение

2.4	Тактическо-техническая подготовка	58	20	38	участие в соревнованиях
	Итого	216	30	186	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1 Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

##### **Тема 2. История развития самбо.**

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

##### **Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

##### **Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

##### **Тема 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков,

жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### **Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях самбо. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях самбо. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение

закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### **Тема 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

#### **Тема 8. Планирование спортивной тренировки.**

Понятие о планировании тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

#### **Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Начало соревнования, правила поведения участника соревнований. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методами проведения тренировки являются, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют упражнения ОФП и СФП

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения.

Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для успешного решения задач физической подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению

поединков). В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### **Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

**Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

**Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

**Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

**Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

**Разминка борца.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

**Стретчинг.** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

**Упражнения с гирями.** Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

**Упражнения, выполняемые ногами:** поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

**Упражнения в положении на «борцовском мосту».**

**Упражнения на гимнастической стенке.** Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

**Упражнения с гимнастической палкой.** Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п..

Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Приседание с манекеном на спине (плечах).

Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п.

Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п.

Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

**Упражнения с мячом** (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

ОФП упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

**Акробатика.** Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой: группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

– кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

– стойка на лопатках;

– боковой переворот с помощью и без;

– упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

– висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

– мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;

– связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

– равновесие в полуприседе, в приседе). (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг повороты

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самоооаховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

### **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

### **2.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх. Которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую

можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

#### **2.4. Техничко-тактическая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

**Тактика** - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;

- постановка цели поединка;

- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

В зависимости от уровня сложности программы и тренировочного стажа занимающихся происходит постепенное увеличение количества, интенсивности, дозировки и вариативность применяемых тренировочных упражнений (таблица 8).

Таблица 8

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивного инвентаря
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплексы упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор

Перечень упражнений для развития различных качеств представлен в Приложении 1.

#### **1.4. Планируемые результаты по окончании освоения программы:**

##### **Личностные:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их

организации и проведении;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по ОФП и СФП.

### **Метапредметные:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Предметные:**

- знания по истории и развитию избранного вида спорта - борьба САМБО, истории и развитие любительского спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых

двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для совершенствования физических качеств, необходимых в борьбе самбо.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график представлен в таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Недель в 1 полугодии	
6	Недель в 1 полугодии	
7	Начало занятий 1 сентября	
8	Каникулы	с 27 мая по 31 августа
9	Выходные дни	4 ноября; 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10	Окончание учебного года	26 мая

### 2.2. Условия реализации программы

2.1.1. Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

#### 2.1.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по самбо обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями борьбы самбо, стремящиеся к профессиональному росту.

#### 2.1.3. Методическое обеспечение

##### **Формы, методы и структура учебно-тренировочного занятия.**

*Основные методы организации занятия:* словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ видеоматериала, показ, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения).

*Основными формами учебно-тренировочной работы является:* тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя.

### *Структура спортивно-оздоровительного занятия:*

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, самбо и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

### *Основные методы физической подготовки:*

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

В настоящее время перед спортивной педагогикой встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, ***путем расширения игрового метода обучения.***

Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре не под давлением, а по желанию самих учащихся происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. В то же время включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов очень эффективно повышают степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности занимающихся. А рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, будет способствовать более успешному формированию сложных двигательных навыков.

Так как весь процесс обучения в единоборствах, при сравнении с циклическими видами спортивной деятельности, не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в

разнообразных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. При этом необходимые приемы в единоборствах, удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся. Тренеры не всегда стремятся только к разнообразию упражнений. Бывает, что задачи тренировки требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же действия. Поэтому в данных ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит преподавателям на помощь. Их применение можно использовать на различных этапах и с различной целью. в начале с целью развить определенные группы мышц и основы приемов борьбы, а в последствии — с целью закрепить и усовершенствовать навык, а также для повышения эмоционального фона тренировочного занятия.

При утомлении, нарушении устойчивости, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок, введение подвижных игр в занятие вновь повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся.

Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Используя подвижные игры в вводной части занятия (разминке) не следует забывать, что физическое и эмоциональное состояние у спортсменов перед началом тренировки различны и зависят не только от предыдущих тренировок, но и от другой деятельности в которой они участвуют.

«Предтренировочное» состояние у участников единоборств оказывает огромное влияние на интенсивность выполнения упражнений в разминке.

В состоянии пониженной работоспособности учащиеся с нежеланием приступают к разминке и чаще всего выполняют упражнения с очень низкой интенсивностью, и наоборот: в состоянии повышенной работоспособности выполняют упражнения с высокой интенсивностью.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами ниже приведенных подвижных игр, повышает ее интенсивность: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм.

Чтобы успешно выполнять технико-тактические действия, спортсмену необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а следовательно, постоянно совершенствовать эти качества.

Казалось бы, единоборства сами по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта. Чтобы учащиеся смогли раскрыть свои потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Для развития специальной физической подготовленности в единоборствах можно подбирать и составлять игры, направленные в основном на развитие определенного физического качества.

**Процесс освоения технико-тактических действий**, как и воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Всем известны случаи, когда борец, казалось бы, блестяще овладев структурой приема, не может выполнить его на соревнованиях. Что связано с тем, что реализация подготовленного приема на соревнованиях всецело зависит от умения выполнять его в условиях действия сбивающих факторов. Для повышения устойчивости техники выполнения основных приемов, необходимо условия совершенствования приближать к условиям соревнований. Применение специализированных подвижных игр в тренировочном процессе позволяет приблизить условия совершенствования разрабатываемых приемов к условиям соревнований. В этом случае автоматизация отрабатываемого действия проходит при все время изменяющихся ситуациях при сохранении подвижных навыков причем с разнообразными вариантами схватки. Причем в процессе игры у занимающихся уровень частоты сердечных сокращений держится от 160-180 ударов в минуту, что соответствует пульсу в соревновательных схватках. Быстрое и эффективное овладение рациональной техникой находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности. При этом рассматривать спортивную технику в отрыве от физической подготовленности спортсмена и от условий, в которых протекает спортивная деятельность, будет методической ошибкой. Отсутствие достаточной физической подготовленности часто приводит к ошибкам при стабилизации навыка и травмам. В единоборствах имеется определенная взаимосвязь между техникой выполнения излюбленный приемов и уровнем развития основных групп мышц, принимающих при этом активное участие. Таким образом, включение специализированных игр в тренировочный процесс значительно способствует развитию физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом

#### **Воспитательная работа**

- Посвящение в самбисты
- Встреча со знаменитыми спортсменами Североуральского городского округа
- Экскурсии в городские музеи
- Предновогодний турнир

- Турнир, посвященный дню 23 февраля
- Турнир, посвященный дню 8 марта
- Дни борьбы
- Турнир, посвященный Дню Победы.
- Турнир, посвящённый Дню Пограничника.
- Турпоходы

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных испытаний по общей физической подготовке, а также теоретических знаний.

#### **Теоретическая подготовка .**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

#### **Общезначительная физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общезначительной физической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- челночный бег 3 по 10 м.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

**Техническая и тактическая подготовка.** Контроль освоения учащимися технических элементов самбо и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями (таблица 10).

Таблица 10

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке

	(результат уступает прошлому).
--	--------------------------------

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП и СФП, 2 по технике и тактике).

### 3. Список литературы

- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
- Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
- Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
- Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ.

Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения ( напр. выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах).

*Быстрее под мостик:*

Спортсмены распределяются по парам и располагаются вдоль лицевой линии, один за спиной у другого.

По сигналу руководителя игрок, стоящий впереди, встает на борцовский (гимнастический) мост, а другой участник проползает под ним и в свою очередь встает на борцовский мост, а первый проползает под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара играющих стремится как можно быстрее достигнуть линии финиша.

Побеждает двойка спортсменов, успевшая пересечь эту линию первыми.

2) Вариант.

Все участники игры, разделившись на команды, выстраиваются в колонны за лицевой линией. По общему сигналу игроки в колоннах принимают положение борцовского (гимнастического) моста, а замыкающие игроки проползают под ними и сами встают на мост в начале колонны. Эстафета считается законченной, когда колонны, составляющие команду, достигнут линии финиша.

Выигрывает команда, которая закончила эстафету раньше.

3) Вариант.

Является продолжением второго варианта, команда, достигнув линии "промежуточного финиша", не прекращает игру, а возвращается к линии старта выше изложенным способом.

4) Вариант.

Исходное положение команд такое же, как и во втором варианте.

По сигналу преподавателя направляющий игрок поворачивается спиной к игровой площадке, а второй спортсмен поддерживает его под поясницу и помогает встать на борцовский мост и сделать "мост-перекидку назад". Таким способом игроки передвигаются до промежуточного финиша и, поменявшись ролями, возвращаются к своей команде. После их возвращения эстафету продолжает следующая пара игроков.

Команда, которая выполнит задание раньше других, одерживает победу.

5) Вариант.

Является модификацией четвертого варианта. Здесь каждый игрок самостоятельно, без помощи партнера, проводит "мост-перекидку назад" до промежуточного финиша и обратно, после чего встает в конце своей колонны.

6) Вариант.

Игра похожа на второй вариант, но каждая команда играющих располагается по кругам. По сигналу участники встают на борцовский (гимнастический) мост, а капитан, ложится на спину и начинает передвигаться под участниками, ногами вперед, по направлению движения часовой стрелки. Как только он проползет под вторым игроком, тот ложится на ковер и следует за капитаном. Таким же образом поступают и остальные игроки команды. Капитан после того, как проползет под последним участником, сам встает на борцовский мост, и остальные игроки передвигаются под ним и принимают исходное положение.

После того, как последний участник вернется на свое место, капитан начинает движение против часовой стрелки. Если кто - либо из участников игры выполнит задание неверно, то он возвращается на то место, где была допущена ошибка, и повторяет задание.

Победу одерживает та команда, которая выполнит задание раньше.

*Метание набивного мяча:*

Участник игры держит в руках набивной мяч и, повернувшись спиной к сектору метания, должен, прогибаясь и вставая на борцовский мост, метнуть мяч как можно дальше.

Побеждает игрок:

а) которому удалось метнуть мяч из положения борцовского моста дальше своих соперников;

б) то же, но каждому из спортсменов, принимающих участие в игре, предоставляется право сделать три попытки подряд, и длина расстояний пролетевшего мяча в каждой отдельной попытке в конце испытания суммируется.

2) Вариант.

Играющие разделяются на несколько команд, которые выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны. Направляющие каждой колонны берут в руки набивной мяч.

По сигналу игрок поворачивается спиной к линии старта и начинает метание мяча выше изложенным способом. Спортсмен, правильно выполнивший бросок и бросивший мяч дальше своих соперников, приносит своей команде призовой балл. Затем метание проводят игроки второй линии, потом третьей и т.д.

Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму призовых очков.

Игру можно провести несколько раз и после того определить команду-победительницу.

3) Вариант.

КТО ТОЧНЕЕ" Принцип игры и правила совпадают с выше изложенными. Только на ковре рисуются мелом четыре концентрических круга. Размерами от 50 сантиметров до двух метров. Если участнику игры удастся попасть мячом в малый круг, он приносит своей команде 10 баллов, в метровый круг - 6 баллов, в круг диаметром 1,5метра - 3 балла, и в самый большой - балл.

*Мост перекидка*

Перед началом игры все ее участники разделяются по парам. По сигналу руководителя первые номера в каждой паре встают на борцовский мост и в течение тридцати (или шестидесяти) секунд начинают выполнять

упражнение - "мост - перекидку" вперед и назад. При этом их соперники располагаются рядом с ними и считают количество правильно выполненных циклов этого упражнения. По истечении времени спортсмены меняются ролями и игра повторяются.

Выигрыш присуждается игрокам, выполнившим это упражнение наибольшее количество раз. Упражнение, выполненное с ошибкой, не засчитывается.

По окончании игры можно провести отбор игроков: составить пары так, чтобы более подготовленные участники оказались против участников с такой же подготовкой, а более слабые - против спортсменов с равноценной подготовкой. А игру продолжить следующим образом: первые номера принимают положение борцовского моста и выполняют "забегания вокруг головы", изменяя направление движения после каждого цикла ("забегания" один раз вправо и один раз влево, и т.д).

Правила сохраняются, как и в выше изложенном способе игры.

## 2) Вариант.

Участники игры разделяются на несколько команд, выстраиваются в шеренгах вокруг ковра, рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера.

Игроки под номером один выходят на ковер, принимают положение борцовского моста и выполняют по 30 - 40 раз упражнение - "забегания вокруг головы". После выполнения данной задачи спортсмен при помощи кувырков вперед (назад) возвращается в свою группу и прикасается к игроку под номером два, который в свою очередь выполняет 30 - 40 выше указанных упражнений.

Вернувшийся игрок, под номером один, начинает проводить со своими партнерами по команде, которые не задействованы в данный момент в выполнении ранее указанного задания, заранее оговоренный бросок (например "Бросок прогибом") или удар.

Команда считается победившей, если закончила выполнение заданий раньше других команд.

## 3) Вариант.

по своим правилам идентичен с предыдущим вариантом лишь с той разницей, что вместо задания: "забегания вокруг головы", выполняется упражнение: "мост - перекидка вперед и назад".

### *Самые гибкие*

Перед началом игры спортсмены разделяются по парам. По сигналу преподавателя игрок под первым номером старается в течение 10 секунд (или за 30 секунд, по договоренности) возможно большее количество раз перейти из положения стойки в положение борцовского моста и вернуться в исходное положение. Их соперники следят за технически правильным выполнением задания и страхуют, поддерживая партнеров рукой под поясницей. По мере подготовленности спортсменов страховка прекращается.

Участник, правильно выполнивший данное упражнение наибольшее количество, раз считается победителем.

## 2) Вариант.

То же, но играющие должны выполнить это задание в течение одной, или от двух до шести минут. Время выполнения данного упражнения

подбирают в зависимости от продолжительности времени схватки, которую борцы проводят на соревнованиях по избранному виду борьбы.

### 3) Вариант. (Исполнение данной игры в командах.)

Играющие разделяются на несколько команд с равным количеством игроков и выстраиваются в шеренгах за пределами рабочей площади борцовского ковра, против каждой команды, на расстоянии шести - восьми шагов от границ ковра, рисуют круг диаметром 1 метр.

По сигналу тренера, игроки, стоящие направляющими в своих группах, забегают в малый круг и по 30 -40 раз выполняют выше описанное упражнение Закончив выполнение этого задания, направляющий, имитируя бросок прогибом (или какой - либо другой бросок, заранее определенный руководителем) передвигается в конец своей шеренги. А игрок, стоявший за ним, продолжает данную эстафету.

Победу одерживает та команда, которая раньше закончит выполнение данной задачи.

В процессе игры судьи, назначенные из игроков конкурирующих команд, следят за правильным выполнением упражнений. Если какой - либо игрок допустит ошибку, то он должен повторить неправильно выполненный элемент игры.

Можно провести игру 3 - 4 раза подряд, после чего подвести итоги.

Если спортсменам раньше не приходилось выполнять подобные движения и участники игры не могут проводить эти упражнения быстро и в большом количестве, то данное задание можно выполнять, стоя спиной к гимнастической стенке или с помощью другого спортсмена, который, расположившись сбоку от исполнителя, поддерживает его одной рукой под поясницу, а другой придерживает за одноименную руку.

*Обратный паучок:*

Ходьба на мосту.

Варианты- вперёд, назад, боком.

### **БЫСТРОТА:**

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокого класса.

Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем расширения игрового метода обучения.

В спортивной тренировке этот метод можно использовать в работе со спортсменами различных весовых категорий.

Т.к. весь процесс обучения в единоборствах, при сравнении с циклическими видами спортивной деятельности, не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в разнообразных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. При этом необходимые приемы в единоборствах, удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Для специальной физической подготовки в единоборствах можно подбирать и составлять игры, направленные в большей части на развитие определенного физического качества.

Разнообразие подвижных игр, применяемых во всех частях тренировочного занятия делает его интересным. Правильный подбор упражнений и их дозировка в значительной степени способствуют решению педагогической задачи.

#### *Противостояние*

Соревнующиеся разделяются по парам. Один из участников получает задание в течение одной минуты провести как можно больше заранее назначенных тренером бросков. За каждый удачный, оцениваемый даже на минимальную оценку (по правилам изучаемого вида борьбы) бросок, атакующий получает один балл. Его соперник оказывает только небольшое, "пассивное", сопротивление. Т.е. сам не проводит ни атакующих действий, ни контрприемов.

По истечении времени соревнующиеся меняются ролями. Победу одерживает тот спортсмен, которому удалось провести больше оцениваемых бросков.

#### 2) Вариант.

В этом варианте один спортсмен старается провести заранее назначенный тренером бросок, а второй участник игры должен провести определенный контрприем.

#### 3) Вариант.

"Командные встречи" Участники игры разделяются на две или большее количество команд, равных по численному составу игроков. Спортсмены в каждой команде рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

В первом круге состязаний играющие одной команды проводят встречи с игроками противника, имеющими одноименные порядковые номера. Т.е. участник под номером 5 из одной команды встречается с участником под номером - 5 из другой команды.

Здесь уже каждый победитель приносит призовые очки в общую копилку своей команды. После того, как первый период будет окончен, т. е. все игроки с одноименными номерами проведут по две взаимных встречи, борцы из первой команды начинают проводить встречи с игроками из второй команды, имеющими на один порядковый номер больше своего. Например: игрок под номером один из команды "А" встречается с борцом под номером два из команды "Б", а игрок под номером четыре из команды "А" - с игроком под номером пять из команды "Б".

Игра продолжается до тех пор, пока борец под номером один из команды "А", не проведет все встречи с участниками из команды "Б".

Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму призовых очков.

#### 4) Вариант.

В этом варианте участники разделяются на две команды.

Одна команда получает задание атаковать, применяя один или два назначенные тренером приемы (например: "Бросок через бедро" и "Бросок через голову"). Вторая команда защищается, также используя только определенные контрприемы (например: "Бросок прогибом" и "Бросок захватом ноги"). По сигналу судьи обе команды выходят на ковер и играют в течение двух (трех - шести) минут, первая команда нападает, а вторая защищается. Причем одновременно несколько человек из атакующей команды могут нападать на одного игрока из команды защитников. По истечении времени команды меняются ролями, и игра повторяется.

После этого определяются команда - победительница. В данном варианте руководителю игры желательно иметь двух, трех судей - помощников, которые следят за правильным исполнением приемов и помогают вести подсчет призовых оценок в процессе игры.

#### "БОРЬБА ЗА ЗАХВАТ"

Перед началом игры занимающиеся разделяются по два человека и выходят на ковер. Один из соревнующихся берет разноименный захват на рукаве (или за запястью разноименной руки) соперника, а другой рукой старается коснуться ноги (шеи, руки, пояса или отворота куртки) своего противника. Нападающий повторяет свои атаки до тех пор пока не пройдут 30 секунд (или одна минута). После чего соперники меняются ролями. Защищающийся блокирует или уклоняется от касаний нападающего. За каждое удачное прикосновение атакующий получает один балл.

#### 2) Вариант.

То же, но нападающий уже должен взять захват, а защищающийся мешает ему в выполнении этой задачи.

#### 3) Вариант.

Атакующий должен взять один из двух (или трех) заданных захватов. Например правой рукой захватить за ногу или за пояс на спине атакуемого. За каждый удачно проведенный захват он получает призовой балл.

#### 4) Вариант.

То же, что и в предыдущем варианте, но оба партнера могут с помощью бросков "выведение из равновесия" бросать друг друга на ковер, на любое из положений, оцениваемое на соревнованиях, за что сразу получают 5 баллов.

#### 5) Вариант.

Выполняются те же задачи, но в левосторонней стойке, если раньше игра проводилась в правосторонней.

#### "ОПЕРЕДИ В ЗАХВАТЕ"

Играющие, разделившись по парам, заходят на борцовский ковер.

Оба участника получают задание взять заранее определенный захват. Например: взять захват левой рукой под локтевым суставом разноименной руки противника, а правой отворот куртки на шее, и при этом не позволить сделать то же самое своему партнеру.

Тот, кто раньше десять раз выполнит это задание, одерживает победу.

#### 2) Вариант.

То же, только задание надо выполнить на 10 попыток больше своего противника. Т.е. счет может быть: 10:0, 12:2, 23:13 и т.д.

#### "ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАХВАТА" .

Один из играющих позволяет взять заранее определенный преподавателем захват и сразу начинает освобождаться от него. Это задание он должен выполнить 10 раз, после чего соперники меняются ролями.

Тот, кому удалось освободиться от захватов 10 раз за меньшее время, одерживает победу.

#### 2) Вариант.

То же, только тренер ограничивает время игры до тридцати секунд (или одной, двух минут). Победителем считается тот участник, которому за это время удастся освободиться от захвата соперника наибольшее количество раз.

#### 3) Вариант.

То же, но после того, как спортсмен освободится от захвата, должен в течение десяти секунд успеть провести какой - либо бросок.

Если данная игра используется тренером при прохождении раздела самозащиты, то участник после освобождения от захвата, должен в течение десяти секунд провести "задержание противника" или имитацию удара.

#### "ЗАХВАТИ НОГУ"

Каждый из двух соревнующихся, в течение 30 секунд, пытается захватить и оторвать от земли правую ногу противника.

Тому спортсмену, которому удалось выполнить это задание наибольшее количество раз, присуждается победа.

#### 2) Вариант.

То же, но играющие получают задание захватить разноименную ногу партнера (один захватывает правую ногу, а второй - левую).

3) Вариант. Атакующий располагается в низкой стойке, а атакуемый в высокой. Первый должен захватить обе ноги своего противника и оторвать противника от ковра. За каждую удачную попытку игрок получает один балл. По истечении 30 секунд участники игры меняются ролями.

#### 4) Вариант.

Один из участников располагается в высокой стойке, другой - в низкой. Второй пытается захватить ногу своего соперника и провести бросок с захватом этой ноги, а первый освобождает ногу от захвата или проводит контрприем захваченной ногой ("Зацеп", "Обвив", "Подхват", "Переднюю подножку" и т.п.). За каждый удачный захват нападающий получает один балл, а за броски оба игрока получают по 5 баллов. Затем по истечении одной или двух минут спортсмены меняются ролями.

#### 5) Вариант

В этом варианте оба соперника стремятся, опередив друг друга, захватить партнера за ноги и провести бросок или контрбросок. За каждый удачный захват игроки получают один балл, а за каждый бросок - по 5 баллов.

Используя выше изложенные варианты, преподаватель может организовать тренировочные тесты - соревнования:

а) по олимпийской системе;

б) с выбыванием участников после трех поражений;

в) по круговой системе;

г) командные, когда участники игры разделяются на две или несколько команд.

## "НАСТУПИ НА НОГУ"

Участники игры, распределившись по парам, берут односторонний захват на куртке самбо (кимоно) соперника и получают задание наступить на ногу партнера по возможности большее количество раз за одну минуту. За каждую удачно проведенную попытку игрок получает призовой балл. По окончании времени игры проигравший спортсмен отжимается заранее оговоренное количество раз или выполняют какое - либо другое задание.

2) Вариант. Соревнующиеся получают следующее задание: в течение тридцати секунд участник под номером один пытается наступить на ногу второму, а второй только уклоняется от его атаки, пытается сковать атакующего. По истечении времени игры спортсмены меняются ролями. После чего определяют победителя. Игру можно провести несколько раз подряд и лишь потом объявить победителя.

3) Вариант. То же, только надо обязательно прикоснуться правой стопой к левой стопе защищающегося. В этом варианте атакующий будет вынужден управлять (грузить) весом противника.

4) Вариант. То же, здесь надо прикоснуться к одноименной стопе противника. Так же, атакующий может проводить бросок - "Выведение из равновесия" или "Подсечку". И за каждую удачную попытку "выведения из равновесия" он получает 10 баллов, а за подсечку - 15 баллов.

5) Вариант. Командные встречи: а) задание выполняются по принципу игры "Вызов номеров". Когда участники разделяются на команды с равным количеством игроков, в командах рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера и т.д.

б) все участники игры делятся на 3 - 4 команды. Игроки первой и второй команд встречаются друг с другом, а борцы из третьей и четвертой команды располагаются рядом с парами и, являясь судьями - контролерами, подсчитывают призовые оценки. Затем третья команда встречается с четвертой, а спортсмены первой и второй команд их контролируют.

После определения команд - победительниц, которые проводят командную встречу между собой за первое место, а проигравшие команды - за третье место.

в) команды проводят встречи по круговой системе, поочередно встречаясь друг с другом.

## "БУДЬ НА ЧЕКУ"

Играющие выстраиваются в две колонны. Против каждой колонны устанавливают поворотный пункт. Между поворотными пунктами рисуют квадрат 2х2 (3х3 и т.д.) метра. Спортсмены в каждой колонне рассчитываются по номерам и запоминают их.

По сигналу руководителя, который называет любой номер, участники под вызванным номером, передвигаясь прыжками на одной ноге и обогнув поворотную стойку, встречаются в квадрате. Тот, кто раньше войдет в квадрат, приносит свой команде один призовой балл.

Встретившись в квадрате, игрок одной команды пытается провести против своего противника заранее оговоренный прием, (несколько приемов, или удар макетом ножа, или удар ногой), а противник - определенный контрприем.

В случае удачи победитель приносит своей команде 5 баллов. На атаку и защиту им отводится не более тридцати секунд.

После выполнения всеми участниками заданного упражнения они меняются ролями. Спортсмены из второй команды начинают атаковать, а игроки первой контратаковать.

Побеждает команда, набравшая большее количество призовых оценок.

Можно провести игру так, чтобы участники встречались между собой 2-3 раза, и только после того определить команду - победительницу.

#### "САМЫЕ БЫСТРЫЕ"

Играют две команды, участники каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг через одного, лицом к центру. В середине круга лежит борцовский пояс или макет оружия. Руководитель игры называет любой номер.

Спортсмены под этим номером из обеих команд прыжками на одной ноге (или кувырками, или переползанием на руках) огибают круг снаружи (оба передвигаются в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к предмету, чтобы овладеть им. Если они одновременно прикоснутся к предмету, то между ними завязывается борьба, участнику, которому удалось захватить предмет и поднять его вверх, достается победа. Тот, кто овладеет предметом первым, приносит своей команде выигрышный балл.

Игра длится 5 - 10 минут, и победу одерживает команда, игроки которой собрали больше очков.

#### "ВОЗЬМИ ГОРОДОК"

Участников игры делят на две равные по численному составу команды. Каждая команда располагается на своей половине ковра. На средней линии, которая разделяет команды, устанавливают городки (кегли, кладут пояса от борцовских курток или макеты оружия), количество которых, равно количеству участников игры. В трех -четырех метрах от средней линии проводят еще две параллельные ей линии - "Нейтральную зону".

По сигналу преподавателя все игроки стремятся как можно быстрее подбежать к средней линии, взять предмет и унести его на свою половину ковра. В процессе игры может получиться так, что двое игроков одновременно возьмут один и тот же предмет. В этом случае каждый старается отнять городок у противника и занести его на свою половину. Борьба может проходить только на "нейтральной зоне". Один участник имеет право одновременно собрать несколько предметов. А также несколько человек из команды могут помогать своему игроку в борьбе за овладением предметом.

После того, как все предметы будут разобраны участниками игры, их подсчитывают и вновь возвращают на среднюю линию. А команде, которой удалось захватить больше предметов, присуждают то количество очков, на сколько предметов больше им удалось захватить у противника.

Игра проводится в течение десяти - пятнадцати минут, после чего определяют команду - победительницу.

2) Вариант: В этом варианте спортсменов не разделяют на команды. Играющие произвольно распределяются по кругу в зоне безопасности. В центре ковра устанавливают городки, на единицу меньше, чем число участников игры. Например: если в игре участвуют 10 борцов то

устанавливают 9 предметов. По сигналу судьи каждый спортсмен стремится взять городок. Тот игрок, который останется без предмета, выбывает из игры. Игроков становится меньше. Поэтому из центра ковра удаляется один городок.

Когда останется один предмет и два участника, между ними будет разыгрываться первое место.

### "БРОСКИ В КОЛОННАХ"

Перед началом состязания все обучающиеся разделяются на несколько команд, с равным количеством игроков, которые строятся в параллельные колонны. Дистанция между партнерами в каждой команде - 2 - 3 шага.

По сигналу судьи спортсмены из первой команды начинают выполнять только кувырки вокруг ковра (переноску партнера; прыжки на одной ноге; передвигаясь в упоре лежа только с помощью рук; бегом с манекеном или партнером на плечах и т.п. действия). А игроки второй команды за это время должны успеть провести, поочередно, как можно больше заранее обусловленных бросков (имитацию удара или задержание), например, "Бросок через бедро", участникам из своей команды. После того, как первая команда выполнит задание, игра приостанавливается, подсчитывают сумму бросков, проведенных второй командой, соперники меняются ролями. И игра повторяется.

Всякий неудачно выполненный бросок необходимо повторить, а за каждый неправильно выполненный кувырок команде начисляют 3 штрафных секунды.

Команда - победительница определяется по наибольшему количеству правильно проведенных бросков каждой колонной.

2) Вариант. По сигналу судьи направляющий поворачивается лицом к игрокам своей колонны и поочередно начинает проводить заранее намеченный тренером бросок. После того, как направляющий бросит замыкающего игрока, он сам встает в конце своей колонны.

Участник, который был вторым, продолжает действия направляющего сразу же после того, как встанет на ноги.

Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд направляющий вновь не окажется в начале своей колонны.

Выигрывает команда, которая раньше закончит данную эстафету. Если какой - либо участник в процессе выполнения задания неправильно проведет объявленный бросок, то он должен повторить его. Варианты игры:

а) все броски проводятся только в правую сторону;

б) - только в левую сторону.

в) первый бросок исполнитель проводит в правую сторону, а второй - в левую и т.д.

г) первые два броска проводят в правую сторону, затем последующие два - в левую.

д) первые два броска проводят влево, а затем один бросок вправо и т.п.

3) Вариант. Данный вариант идентичен предыдущему. Но здесь играют только две команды. Ковер делится пополам, в каждой из этих половин рисуют круг. В центре каждой половины размещается команда, участники которой заранее рассчитываются по номерам. Игроки каждой команды располагаются по периметру размеченных мелом кругов.

По сигналу судьи спортсмен, имеющий первый порядковый номер, поворачивается лицом к игрокам своей колонны и поочередно начинает проводить заранее намеченный тренером бросок. После того, как направляющий бросит замыкающего игрока, он сам встает в конце на свое прежнее место в круге.

Участник, который был вторым, продолжает действия направляющего сразу же после того, как встанет на ноги.

Побеждает команда, которая раньше закончит данную эстафету.

#### "РЫВОК - БРОСОК"

Играет несколько команд, расположившиеся в параллельных колоннах. Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров лежит борцовский манекен - "чучело" или стоит один из игроков команды.

Игрок стоящий направляющим, по команде руководителя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к манекену. Поднимает его и выполняет ранее оговоренный бросок или болевой прием (удар или задержание противника, или комбинацию из этих приемов). После чего, выше названным способом, возвращается в конец колонны.

Побеждает команда:

- а) закончившая игру быстрее своих соперников,
- б) за каждый проведенный бросок игрок приносит своей команде то количество очков, на которые ему удалось бросить муляж, в соответствии с правилами изучаемого вида борьбы. За "чистый" бросок начисляются 10 баллов. Выигрывает команда, участники которой сумеют набрать наибольшее количество призовых очков,
- в) команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

2) Вариант. Игрок, подбежавший к манекену, проводит 4 - 6 бросков подряд только в левую (в правую) сторону или чередует эти броски в обе стороны.

3) Вариант. Игрок, стоящий в команде направляющим, разворачивается лицом к стоящему за ним игроку и проводит заданный бросок, за что набирает призовые баллы. После проведения броска, направляющий передвигаясь кувырками вперед, огибает манекен (или поворотную стойку) и таким же образом возвращается в конец своей колонны.

Затем участники под вторым номером повторяет действия предыдущего игрока и т.д.

Игра заканчивается после того, как направляющий снова окажется впереди своей колонны.

4) Вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.

#### "ВОРОБЬИ И ВОРОНЫ"

Играют две команды. Игроки располагаются в две шеренги на средней линии игровой площадки или борцовского ковра. Позади каждой шеренги рисуют параллельные линии на расстоянии 7 -10 метров от центра. Одна команда получает название "Воробьи", другая - "Вороны". Руководитель по слогам произносит одно из названий команды. Если это слово "Во-ро-ны", то на слог "ны" игроки начинают атаковать команду "Воробьев", стараясь взять

противника за ногу (по мере повышения подготовленности занимающихся провести бросок), или взять и удержать заранее определенный захват на борцовской куртке. "Воробьи" стремятся успеть убежать за линию. Пойманных игроков подсчитывают, и игра повторяется.

Игру повторяют 8 - 10 раз. После чего определяют команду победительницу.

## 2) Вариант.

То же, но в руках у участников игры имеются какие - либо предметы (теннисные мячи, пояса от курток, макеты оружия). Атакующие должны не только догнать игроков команды противника, но и отобрать у них данный предмет. Нескольким игрокам преследующей команды разрешается атаковать одного участника из команды противника.

## "ДОГОНИ СВИСТОК"

Одному из играющих вручают свисток (или макеты ножа, пистолета, или другие предметы). А из остальных игроков выбирают одну пару водящих.

По сигналу судьи игрок со свистком начинает убежать от водящих. А они стремятся догнать его и завладеть свистком.

Спортсмен со свистком в момент опасности может передавать, но не бросать, свисток кому - либо из участников игры. Если водящие завладеют предметом, то он вручается наиболее ловкому игроку из водящих и игра продолжается.

Побеждает пара, которая за наименьшее время овладеет свистком.

При использовании макетов ножа двойка спортсменов старается задержать и "обезоружить" убегающего так, чтобы не "порезаться". Если же борцу с макетом ножа удастся нанести "укол" одному из противников, то последний считается нейтрализованным и выбывает из игры до тех пор пока его партнер или владелец макета ножа не одержат победу. Если "нарушитель" одержит победу над парой водящих, то игра повторяется и водящие возобновляют преследование других участников игры.

## "ЗАХВАТИ ПОЯС"

Игроки перемещаются по площадке или на борцовском ковре, спасаясь от преследований водящего, и передают друг другу набивной мяч. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигнет водящий, так как игрока с мячом захватывать не разрешается. Водящий, если предоставится момент, должен захватить игрока за пояс на спине (руку, ногу, туловище, отворот на борцовской куртке, ленточку прикрепленную к одежде - т.е. только за определенную часть тела или одежды) или перехватить мяч налету.

Если водящему удалось выполнить задачу, то он получает призовую оценку.

Победителем считается водящий, который в течение одной или двух минут (по договору) захватил наибольшее количество участников.

## "КТО БЫСТРЕЙ"

Все участники игры распределяются на несколько групп по 4 - 5 человек.

По команде руководителя первые игроки подходят к своим партнерам по команде и в течение 10 секунд поочередно проводят против своих коллег

из подгруппы заранее оговоренный тренером бросок без падения атакующего (например: "Заднюю подножку").

После того, как первый игрок выполнит задание, участники меняются ролями и состязание повторяется.

Победителем считается тот спортсмен, которому удастся выполнить наибольшее количество заданных преподавателем приемов.

Неправильно выполненные технические действия не учитываются.

### "БОЙ СУЛТАНЧИКОВ"

На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове игрока "султанчик" (длинные перья, картонные мишени или газету).

Играющие делятся на две равные по числу участников команды и выстраиваются на противоположных сторонах ковра.

По сигналу судьи начинается схватка между сближающимися командами. Задача каждой команды сбить всех "султанчиков" (ударом кулака, при соответствующей подготовке и ударами ногами) с головы игроков другой команды. Спортсмен, лишившийся султанчика, поднимает руку и уходит с ковра.

Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут вынуждены прекратить схватку.

В этом варианте игры на одного игрока могут нападать одновременно несколько человек из противоположной команды.

### 2) Вариант.

Можно разыграть личное первенство среди учащихся или провести поединки в течение одной - трех минут, при этом сбитый султанчик вновь возвращается на голову игрока.

Победителем считается тот, кто за минутный период провел больше удачных атак.

Перед началом игры тренеру следует заранее оговорить удары или броски, которые можно применять в процессе игры.

Участники состязания перед схваткой могут надеть перчатки для бокса.

### "ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА"

Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный тренером водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой.

Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находившийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например: низкая правосторонняя стойка), с названным номером должен подбежать и нанести заранее определенный удар по верхнему краю палки прежде, чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывают спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящих или были наименьшее количество раз.

### 2) Вариант: "Падающий мяч"

Водящий, вместо палки, держит в руках волейбольный или теннисный мяч (либо другой предмет).

Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу.

Если упражнение выполнено неправильно, то вызванный спортсмен меняет водящего.

### 3) Вариант.

То же, только водящий держит мяч в поднятой руке и не подбрасывает его вверх, а сразу отпускает, как только вызовет кого -нибудь из участников игры.

### "ТОЧНЫЙ УДАР"

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом друг к другу. Расстояние между соперниками один - два шага.

Участники первой команды держат в поднятой вверх руке теннисный мячик. Спортсмены второй команды принимают предложенную тренером стойку. По сигналу руководителя игроки первой команды разжимают руку и отпускают мяч. Игроки из противоположной команды должны успеть нанести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу. Через одну - две минуты игру останавливают, подсчитывают общее количество точных попаданий по мячу, и одновременно отмечается участник, который наибольшее число раз попал в цель. После чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая провела больше точных и правильных ударов.

В данном варианте можно разделить всех участников на три группы, игроки из третьей команды подбирают и возвращают отброшенные мячи.

### 2) Вариант.

У игроков первой команды на руку одевается боксерская перчатка или лапа. После сигнала преподавателя спортсмены из второй команды в течение одной или двух минут стремятся нанести как можно больше (заранее определенных, рукой или ногой) ударов по лапе. Игроки из первой команды стараются убрать лапу в момент нанесения удара.

### "СТО УДАРОВ В МИНУТУ"

Состязание проводят около боксерской груши, кожаного мешка, борцовского манекена или подвешенного набивного мяча.

Играющие располагаются по порядку номеров, и руководитель вызывает игроков по номерам. Вызванный игрок подходит к снаряду и по сигналу судьи в течение тридцати - шестидесяти секунд наносит удары по набивному мячу поочередно: правой и левой рукой, правой и левой ногами. Удары проводятся с максимальной скоростью.

По истечении времени игры атака прекращается. И судьи объявляют, сколько ударов было проведено за 30 секунд.

Затем свои скоростные качества демонстрирует второй игрок, третий и т.д. Победителем считается тот спортсмен, у которого частота ударов окажется больше, чем у остальных игроков.

### "УВЕРНИСЬ ОТ МЯЧА"

Участники игры разделяются на две команды по 3 - 5 человек. Одна команда игроков подходит к стене и встает к ней лицом.

Около ног каждого спортсмена, стоящего у стены, рисуют круг диаметром 70 - 100 сантиметров. Расстояние от стены 2 метра, между игроками - 3 метра. Другая команда располагается на дистанции 5 - 6 метров от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

После команды руководителя стоящие позади игроки начинают бросать мяч в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попадет в какую - либо часть тела участника, стоящего ближе к стене, то бросавший получает преимущество в один балл.

После десяти бросков противники меняются ролями. По окончании игры определяются победители в парах и общее число очков набранных командами.

Стоящие впереди спортсмены в ходе игры не должны выходить за пределы своего круга. За выход из круга противнику присуждают один балл.

### " ПЕРЕДАЙ МЯЧ"

Игра проводится на борцовском ковре.

Руководитель назначает двоих или четверых водящих, которые располагаются в центре игровой площадки. А оставшиеся участники игры рассаживаются по кругу, в пространстве зоны безопасности, лицом к середине ковра. Один из этих участников держит в руках набивной мяч.

По сигналу судьи играющие начинают перебрасывать мяч руками друг другу, а водящие, передвигаясь любым способом, стремятся перехватить мяч или выбить его из рук сидящего и передать его другому сидящему игроку. После чего водящий занимает место участника, потерявшего мяч, а последний принимает на себя функции водящего. Игра осложняется тем, что после того, как одному из водящих удастся овладеть мячом, на него могут нападать остальные водящие, а также игрок, потерявший мяч. Борьба за мяч продолжается до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Борец, сделавший эту передачу, занимает место игрока, потерявшего мяч.

Игра продолжается 5 - 7 минут, после чего судья отмечает лучших водящих и назначает новых игроков.

В процессе игры разрешается применять болевые и удушающие приемы только при борьбе один на один.

Если в процессе игры мяч вышел за пределы игровой площадки, то водящим становится тот участник, который неточно сделал передачу, а один из водящих занимает его место в кругу.

### 2) Вариант.

То же, что и в выше изложенном варианте, но здесь водящий, который сделал передачу одному из сидящих игроков, никем не заменяется и покидает игровую площадку. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется один водящий. После чего его меняет следующая четверка игроков.

Победителями считается четверка водящих, игроки которой затратят наименьшее количество времени на овладение мячом.

### "БРОСКИ - ТЕСТЫ"

Играющие разделяются по парам и выходят на середину ковра. Один из борцов старается провести заранее заданный тренером бросок (или

имитацию удара) без сопротивления противника в течение тридцати секунд. Затем спортсмены меняются ролями.

Победитель определяется по наибольшему количеству правильно проведенных бросков.

Во втором варианте оба участника получают задание провести по 10 - 20 бросков за минимальное время.

Победа присуждается борцу, который затратил меньше времени на выполнение данного задания.

## **ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

Выносливостью называется способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени. Она определяется возможностями организма противостоять сдвигам в общем и местном гомеостазе, "а в ряде случаев и компенсировать их" и обеспечивается сложным комплексом изменений, происходящих в организме при мышечной работе.

Развитие выносливости связано главным образом с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций с функциональной устойчивости различных систем организма и обусловлено прежде всего развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма.

Различают несколько видов выносливости: общую и специальную, скоростную и силовую.

*Общей выносливостью* называют способность организма противостоять утомлению при выполнении различной по характеру мышечной деятельности умеренной или большой мощности. Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается.

*Специальная выносливость* - это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

В процессе единоборства трудно добиться избирательного воздействия на отдельные функции организма; весьма затруднительна здесь и точная дозировка нагрузки. Поэтому в спортивной борьбе нередко используют различные упражнения циклического характера: такие как лыжи, кросс, гребля и т.п., что не мыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. Одновременно применяя подобные упражнения, нельзя добиться высокого уровня совершенствования специальной выносливости.

В связи с этим, считаю, что большего внимания заслуживает игровой метод обучения

### **"ЭСТАФЕТА С БРОСКАМИ"**

На борцовском ковре рисуют мелом параллельные "коридоры" шириной 2 - 3 метра. Количество "коридоров" должно быть равно количеству

участвующих в игре команд, построившихся в колонны по одному человеку на линии старта перед этими "коридорами".

Расстояние между "коридорами" - 1,5 метра.

После сигнала судьи игрок, стоящий впереди колонны, поворачивается лицом к своему партнеру и с помощью заданного броска (например: при помощи "Броска через голову") преодолевает площадку по всей длине "коридора" до линии финиша. Т.е., сделав первый бросок, ведущий спортсмен не отпускает своего партнера, а, наоборот, не отпуская захвата, помогает встать своему компаньону и сразу же проводит следующий бросок, и т.д. До конца "коридора". И оставив там партнера, возвращается за следующим игроком.

Таким образом, направляющий должен "перетранспортировать" всех участников своей колонны на противоположную сторону ковра, после чего он сам встает в конце своей колонны. А эстафету продолжает спортсмен, который перед стартом располагался за направляющим.

После того, как все участники одной из команд выполнят задание, игра останавливается и определяется команда - победительница.

Каждый неправильно выполненный бросок должен быть повторен в том месте, где была допущена ошибка.

2) Вариант.

Если проводился один из бросков подворотом, например: "Передняя подножка", то ведущий игрок может проводить ее следующим образом:

а) бросает партнера только в правую (или левую) сторону,

б) чередует броски по очереди в правую и левую стороны,

в) по отношению к первому партнеру проводит броски только в правую сторону, а - ко второму - только в противоположную сторону и т.д.,

г) направляющий бросает первого партнера при помощи одного приема, а второго, исполняя другой бросок. Например, спортсмену под номером два проводят бросок "Передняя подножка", а спортсмену под N - 3 - бросок "Через бедро",

д) составляя комбинации из выше перечисленных пунктов.

**"ПЕРЕНОСКА ПАРТНЕРА"**

На игровой площадке на расстоянии восьми - десяти метров размечают две лицевые линии. Все играющие выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны с равным количеством участников. Впереди каждой из колонн, через каждые 2 - 3 метра кладут набивные мячи. По команде руководителя направляющие с помощью имитации заданного тренером приема (например: "Мельница", "Бросок захватом руки на плечо", бросок "Через бедро") кладут себе на плечи спортсмена, стоящего за ними, и, обходя препятствия (мячи), бегут к противоположной стороне площадки. Добежав до финишной линии, направляющие оставляют там своего партнера и возвращаются за следующим игроком. После того, как будут перенесены все участники команды, направляющий встает в конце колонны, а игрок, который оказался впереди, начинает переносить своих партнеров к противоположной линии.

Игра останавливается после того, как все спортсмены одной из команд правильно выполнят задание.

**"ПЕРЕНОСКА В ПАРАХ"**

Данная игра напоминает предыдущую. Но препятствия из поля игровой площадки убирают, и в каждой колонне все участники разделяются по парам. Вокруг туловища каждого спортсмена повязан борцовский пояс, который применяется в восточных видах единоборств или в самбо. В свою очередь, каждый борец привязан к своему напарнику таким же поясом. Из этих пар формируются команды, которые выстраиваются в параллельные колонны перед линией старта. Между колоннами расстояние 2 - 3 шага.

После сигнала тренера спортсмены, стоящие впереди, кладут себе на плечи пару игроков, стоящих за ними, и переносят их на противоположную сторону площадки, после чего возвращаются за следующей парой борцов, и т.д.

### "ВСТРЕЧНЫЕ СТАРТЫ"

Разметка игрового поля сходна с разметкой как и в игре "Переноска партнера". Играющие делятся на равные команды, желательно, чтобы в каждой команде были представлены участники одной или нескольких родственных весовых категорий. В каждой команде по 6 - 8 участников. Команды строятся в колонны, которые разделяются пополам и располагаются за лицевыми линиями лицом друг к другу.

По команде руководителя направляющие с помощью имитации заданного тренером приема (например: "Мельница", бросок "Захватом руки на плечо", бросок "Через бедро") кладут себе на плечи спортсмена, стоящего за ними, и бегут к противоположной стороне площадки. Добежав до противоположной колонны, направляющий оставляет в начале колонны своего партнера, а сам встает в конец той же колонны. Игрок, которого только что переносили на плечах, переносит ближнего игрока в противоположную колонну, а сам встает замыкающим. И т.д.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков закончит переноску спортсмена, который был направляющим в начале игры. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

### 2) Вариант.

То же, что и в предыдущем варианте, но играющие должны не пробегать дистанцию, а передвигаться с помощью прыжков на двух ногах. Команда, игрок которой нарушит данное правило, наказывается пятисекундным штрафом за каждый шаг, сделанный "нарушителем".

### "БРОСКИ ПО КРУГУ"

Играющие делятся на несколько команд по 7 - 10 человек, рассчитываются по номерам и запоминают свои номера. Преподаватель размещает каждую команду отдельно друг от друга на площади борцовского ковра, где спортсмены располагаются по кругам. После сигнала, поданного руководителем, игрок, имеющий первый порядковый номер, проводит поочередно со всеми игроками из своей команды ранее заданный преподавателем бросок (или защиту от удара), а остальные игроки при этом не оказывают сопротивления. После того, как участник под номером 1 сделает броски игроку, имеющему последний порядковый номер в команде, броски начинает выполнять спортсмен под номером 2, а игрок под первым номером занимает его место в круге и т. д.

После того, как каждый участник команды выполнит задание, игра повторяется еще 3 раза и ведущий объявляет победившую команду, которая выполнила задние быстрее других команд.

## 2) Вариант.

Данный вариант игры по своим правилам аналогичен с первым вариантом. С той лишь разницей, что играющие должны проводить броски, постоянно изменяя их направление, например, игрок, в данный момент выполняющий задание, одного своего партнера бросает в правую сторону, а другого в левую и т.д.

Из каждой команды выбирается один помощник судьи, который встает рядом с конкурирующей командой и контролирует правильность выполнения задания, т. к. неверно выполненное движение должно быть обязательно повторено.

## "ПОДЪЕМ В ГОРУ"

Вдоль лестничного марша, по центру, на высоте 25 - 35 см, натягивается веревка или резиновый жгут.

Играющие выстраиваются в колонну в начале подъема на лестницу. Спортсмен, стоящий впереди колонны, берет в руки гирию от 16 до 32 кг. И после сигнала судьи начинает подъем, перепрыгивая через веревку в "шахматном" порядке. После того, как он достигнет последней ступеньки, игрок возвращается вниз тем же способом.

Победителем считается спортсмен, который преодолет дистанцию за наименьшее время.

## 2) Вариант.

То же, только над лестничным маршем натягивают две параллельные веревки и играющие делятся на две равные по силам команды. В ходе игры спортсмены, стоявшие направляющими, после того, как выполняют вышеизложенное задание, передают гирию стоящему за ними партнеру так же, как эстафетную палочку.

Победа присуждается той команде, которая первой закончит выполнение данной эстафеты.

## 3) Вариант.

То же, только игроки не используют отягощения, а преодолевают препятствие прыжками на одной ноге.

## 4) Вариант.

В данном варианте игрок, стоящий в начале колонны, использует вместо гири вес тела партнера, расположившегося у него за спиной. Он кладет себе на плечи партнера, как при броске "Мельницей" или как при броске "Захватом руки на плечо", и, перешагивая веревку "в шахматном порядке", поднимается и спускается по лестнице. После чего встает в конце своей команды, а игрок, который лежал на плечах, повторяет задание, взяв на плечи игрока под номером 3, и т.д. Игра выполняется 3 - 4 раза подряд, после чего определяют команду - победительницу.

## "СИЛОВАЯ ЭСТАФЕТА"

Все играющие делятся на команды по 7 человек. Выстраиваются на линии старта в параллельные колонны.

На расстоянии 5 - 7 метров от линии старта рисуют линию, за которой будут выполняться ниже описанные упражнения.

После сигнала преподавателя направляющий добегают (или передвигается вперед, имитируя движения как при броске "Передней подножкой" или какой - либо другой бросок), до противоположной черты и выполняет упражнение N - 1: отжимается из положения лежа 15 - 20 раз, после чего возвращается в конец колонны и прикасается к руке стоящего впереди колонны спортсмена, который, приблизившись к противоположной черте, исполняет упражнение N-2: приседания с "борцовским манекеном" на плечах 10 - 15 раз. Третий участник игры выполняет упражнение N - 3: ложится на спину и двумя ногами достает ковер за головой 15 - 20 раз. Четвертый выполняет наклоны вперед (упражнение N - 4), с борцовским манекеном на плечах 10 -15 раз, а пятый - делает отжимания поочередно на каждой руке по 5 раз. Шестой - выполняет 10 - 15 бросков "борцовского манекена" заранее заданным преподавателем приемом, седьмой - из исходного положения "лежа на спине" должен встать на гимнастический мостик 10 -15 раз и т.д. После того, как направляющий снова окажется впереди колонны, он начинает выполнять упражнение, которое раньше выполнял второй игрок; участник под номером - 2 выполняет упражнение N - 3, третий участник - упражнение N - 4, ... седьмой - упражнение N - 1 и т.д.

После того, как команды выполняют последний (седьмой) цикл упражнений, игра останавливается и определяется команда победительница - правильно выполнившая упражнения раньше других команд.

В данной игре количество играющих должно соответствовать количеству предлагаемых упражнений.

Количество упражнений и циклов следует подбирать в зависимости от физической подготовки участников эстафеты.

Участник, выполнивший какое - либо движение или упражнение неправильно, должен обязательно его повторить.

### "ДОГОНИ ПРОТИВНИКА"

По периметру ковра рисуют мелом квадрат, внутри которого рядом с каждой из сторон квадрата располагаются равные по количественному составу команды игроков. Перед каждым из направляющих участников ставится гиря.

После подачи команды судьи о начале игры спортсмены, стоящие направляющими, поднимают гирю и бегут вдоль внешней части сторон нарисованного квадрата, стараясь на протяжении всей дистанции догнать находящегося впереди игрока и прикоснуться к нему рукой. Если играющим не удалось догнать друг друга, то они продолжают бег до тех пор, пока один из спортсменов не добьется желаемого результата. Победитель каждой из эстафет приносит своей команде призовой балл.

После перебежки первых номеров в игру вступают вторые, после них третьи и т.д.

Выигрывает команда, игрокам которой удастся собрать наибольшее количество призовых оценок.

Варианты:

а) вместо гири, в качестве отягощения, спортсмены переносят на плечах стоявшего рядом с ними партнера;

б) игроки, участвующие в перебежках, сажают себе на поясницу стоящего рядом с ними участника, как при игре "Конный бой", и после,

догнав игроков из команды соперников, стремятся свалить их на ковер. Спортсмены, свалившие своих конкурентов на ковер, приносят своей команде дополнительный призовой балл.

в) игроки, участвующие в беге, держат в руках, вместо гири, любые виды макетов холодного оружия.

#### "БРОСОК ЗА БРОСКОМ"

На площадке борцовского ковра произвольно располагаются пары игроков, которые после сигнала руководителя начинают проводить друг против друга заранее определенный тренером прием (или контрприем, или имитацию удара, защиту от удара, или "задержание противника") в следующей последовательности: игрок под номером один проводит заданный бросок, а второй борец при этом не оказывает сопротивления. Затем один бросок проводит второй борец -первому. Участник под номером один, поднявшись в стойку, проводит против второго игрока два броска подряд, затем два броска проводит второй участник игры. Затем каждый игрок поочередно проводит по 3 броска подряд, потом по 4 и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока один из участников игры не подаст сигнала о сдаче.

На все время игры за каждой парой играющих закрепляется еще один спортсмен, который выполняет функции судьи и контролирует правильность выполнения задания. Бросок, выполненный некачественно, не засчитывается, и выполнявший обязан повторить бросок.

#### 2) Вариант.

В этом варианте все играющие разделяются на две команды с равными весовыми категориями и выстраиваются в шеренгах на противоположных сторонах борцовского ковра. После сигнала руководителя все участники игры заходят в рабочую площадь ковра. Каждый борец из одной команды встречается с противником, имеющим соответствующую весовую категорию из противоположной команды. И игра проводится по ранее описанным правилам. При этом победитель в каждой паре играющих приносит своей команде один призовой балл.

После того, как среди всех пар играющих определяются победители, тренер подводит итоги проведенной игры и называет победившую команду.

#### 3) Вариант.

Все играющие разделяются на 3 - 4 команды.

Игроки двух команд, разделившись по парам (партнеры подбираются из своей группы), располагаются на рабочей площади ковра. После сигнала преподавателя они стремятся ранее изложенным способом провести заранее оговоренное количество бросков, например, от одного до пятнадцати. Против каждой пары располагается судья - контролер, спортсмен из третьей или четвертой команды, который следит за качеством и подсчитывает количество проведенных бросков.

После того, как игроки первой и второй команд закончат выполнение задания, на ковре встречаются спортсмены третьей и четвертой команд, а игроки из первой и второй команд судят эти встречи.

Победа присуждается той команде, которой удастся выполнить задание за минимальное время.

#### "БРОСКИ НА ВРЕМЯ"

Все играющие разделяются по парам в соответствии со своими весовыми категориями и заходят на ковер. Один из играющих после сигнала судьи в течение четырех (5 или 6) минут (в зависимости от продолжительности времени схватки на соревнованиях по данному виду спорта), старается провести максимальное количество заданных тренером бросков (ударов, переворотов и т.п.). Причем броски, оцениваемые менее чем на четыре балла, по правилам самбо или "вазари" по дзюдо не засчитываются судьями. По окончании "периода" игры и двухминутного перерыва те же действия выполняет второй участник.

Победитель определяется:

а) по наибольшему количеству качественно проведенных бросков,  
б) по наибольшей сумме очков, начисляемых игрокам за каждый бросок, причем за бросок, оцениваемый на соревнованиях по избранному виду единоборств как "чистый", в игре оценивается на 10 (12) баллов.

2) Вариант.

Играющие разделились на две или четыре команды с равным количеством участников. Команды комплектуются так, чтобы в состав каждой входили спортсмены из одноименных весовых категорий.

После сигнала руководителя игры борцы из первой команды начинают проводить приемы на несопротивляющихся спортсменах из второй команды. Игроки из третьей и четвертой команд оказывают помощь тренеру в судействе.

После того, как все команды выполняют задание, определяют места, занятые командами по общей сумме бросков или призовых оценок, набранных командами за лимитированное время.

3) Вариант.

Играющие распределяются на две команды, которые размещаются на противоположных сторонах ковра.

Руководитель приглашает двух участников одного веса из разных команд на середину ковра, где они стремятся провести максимальное количество качественных бросков в течение одной минуты. Затем приглашается следующая пара спортсменов и т.д.

После того, как последняя пара борцов завершит данную "эстафету", тренер подводит итоги и объявляет команду, одержавшую победу.

4) Вариант.

То же, что и в предыдущем варианте, только каждая пара играющих должна провести по 15 - 20 бросков за минимальное время. Победа присуждается команде:

а) которой удалось выполнить задание за минимальное время;

б) которой удалось набрать большее количество очков за проведенные броски, затратив при этом наименьшее время.

5) Вариант.

В данном варианте в обеих командах все игроки разделяются по парам. Каждая команда получает задание провести, в общей сумме, 600 качественных бросков в течение десяти минут или затратить на выполнение этого задания минимальное время. После чего преподаватель приглашает на середину ковра по одной паре спортсменов из каждой команды, которые начинают выполнение заданного приема. После того, как одна пара играющих

утомляется, ее сменяет следующая за ней двойка участников. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не выполнит заданное количество бросков. Причем двойки игроков могут менять друг друга не в строгой последовательности, а по мере восстановления сил участников. Т.е. за все время игры одна пара игроков может выйти на середину ковра несколько раз, а другая только один раз.

Побеждает команда:

а) успевшая выполнить заданное количество качественных бросков за ограниченное время;

б) затратившая меньше времени на выполнение задания.

"РЕГБИ"

БАСКЕТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧЕМ

ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧЕМ

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ.**

Значительные резервы повышения результативности тренировочного процесса в спортивных единоборствах кроются в развитии и совершенствовании координационных качеств спортсменов.

Принято считать, что для развития координационных способностей наиболее благоприятными являются три сенситивных периода: от 9 до 10 лет, от 12 до 13 и от 15 до 16 лет. Одновременно существует множество исследований подтверждающих "...что наиболее существенным для разработки теории онтогенетического развития человека является не сам возраст и даже не переодизация возрастных фаз (этапов, периодов), а индивидуальные особенности возрастного развития, так как каждый возрастной период может быть понят только в контексте целостного процесса индивидуального развития".(В.А.Сальников 1995г).

Разнообразные упражнения на быстроту и точность выполнения заданий, на равновесие и координацию и т.п. прекрасно содействуют развитию такого физического качества как ловкость.

В процессе проведения специализированных подвижных игр, решающих задачу развития, выше названного качества, происходит совершенствование различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

Так для успешной двигательной деятельности борца необходимо развитие проприоцептивной чувствительности. У квалифицированных борцов она очень высока почти во всех звеньях тела.

При изучении и совершенствовании разделов рукопашного боя большое значение имеет зрительная сенсорная система. Ведь при ведении боя роль информации, поступающей от рецепторов глаз и двигательного аппарата, часто имеет решающее значение.

Для сохранения равновесия и точности движений необходима и высокая устойчивость вестибулярного аппарата. Поэтому тренировка борца всегда способствует совершенствованию выше перечисленных анализаторов.

Управление двигательной деятельностью при занятиях борьбой довольно сложное, так как спортсмены должны выполнять ряд

разнообразных действий, часто во время быстрого передвижения по площадке борцовского ковра.

Для выполнения точных и сложных по координации движений необходима своевременная информация, поступающая в мозг от многих сенсорных систем. На основе быстрой и четкой ее переработки принимается решение и программируется предстоящая двигательная деятельность.

В процессе занятий предлагаемыми упражнениями формируются разнообразные двигательные навыки. По мере повторения движений и закрепления навыков их отдельные компоненты автоматизируются, т.е. выполняются без активного сосредоточения внимания. Чем больше таких компонентов движений, тем эффективнее игровая деятельность спортсменов. Однако в процессе игры часто возникают такие ситуации, когда даже доведенные до автоматизма приемы не могут обеспечить ее результативность. В этих ситуациях спортсмену необходимо мгновенно оценить обстановку и выполнить движение, адекватное возникшим требованиям. При этом деятельность мозга не может быть стереотипной как при заученных движениях, и приобретает творческий характер.

Упражнения, направленные на воспитание ловкости, становятся недостаточно эффективными при наступающем утомлении, поэтому при повторении заданий надо делать перерывы для отдыха. А сами игры проводить когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

#### "БОРЬБА С ЗАВЯЗАНЫМИ ГЛАЗАМИ"

Участники, разделившись по парам в соответствии со своими весовыми категориями, проводят схватку на борцовском ковре. Предварительно одному из игроков завязывают глаза повязкой. При этом его соперник обязан подойти к нему и позволить взять захват хотя бы одной рукой. Руководитель игры подает свистком сигнал, и участники начинают бороться, используя правила того вида борьбы, по которому специализируется коллектив, проводящий данную игру. При этом оцениваются броски, проведенные как игроком с завязанными глазами, так и его соперником. После того, как пройдет одна - две минуты, судья останавливает схватку, и играющие меняются ролями.

Победителем считается спортсмен, набравший наибольшую сумму оценок в течение двух периодов.

#### 2) Вариант.

В данном варианте одевают повязку на глаза обоим играющим. Судья помогает им найти друг друга. В этом варианте проводится только одна схватка продолжительностью 3 минуты.

#### 3) Вариант.

Здесь также оба участника выходят на середину ковра с повязками на глазах. Но один получает задание только атаковать, а другой - защищаться и проводить только контратакующие приемы. Проводятся две схватки длительностью по одной - две минуты, соответственно после первого периода борцы меняются ролями.

#### "БОРЬБА НА ПОЯСАХ"

Игра напоминает борьбу народов Северного Кавказа. Участники, разделившись по парам, в соответствии со своими весовыми категориями,

проводят схватку на борцовском ковре. Каждый игрок просовывает одну руку под локтевым суставом руки своего соперника, а другой рукой охватывает его туловище вместе с рукой, и оба накрепко захватывают пояс партнера обеими руками.

По сигналу тренера играющие пытаются провести друг другу броски в стойке, но в отличие от народных правил, находясь в положении борьбы в стойке, участникам игры не разрешается отпускать пояс своего соперника. За бросок, после которого атакующему удалось остаться в стойке, ему начисляется оценка втрое больше, по сравнению с тем, если бы он упал вместе с атакуемым. Игра длится 2 - 4 минуты, в зависимости от подготовленности играющих, после чего тренер объявляет победителя.

Броски с падением атакующего определяются по правилам борьбы самбо или того вида борьбы, по которому специализируется коллектив, проводящий данную игру.

## 2) Вариант.

То же, что и в выше изложенном варианте, но один из игроков только атакует, а другой, только защищается. По истечении трех минут играющие меняются ролями.

Победителя определяют по наибольшей сумме призовых оценок.

## "ХАПСАГАЙ"

Игроки, разделившись на две команды, строятся в шеренгах на противоположных сторонах ковра. В каждую команду должны быть включены представители различных весовых категорий. В каждой команде выбирается капитан, который посылает одного из участников своей команды (независимо от весовой категории спортсмена из противоположной команды) на середину ковра. После рукопожатия и сигнала судьи, спортсмены начинают проводить схватку в стойке. Схватка длится одну - три минуты.

Победителем состязания считается тот борец, который заставит своего соперника хотя бы на мгновение коснуться земли любой частью тела, начиная от коленных суставов и выше (например: пальцами руки, ладонью, спиной, животом и т.д).

Победитель каждого из состязаний приносит своей команде призовой балл. Если участники схватки одновременно оказались в положении партера, или атакующий в момент проведения броска не сумел сохранить равновесие и тоже оказался в положении борьбы лежа, то судья дает разрешение на продолжение схватки.

## 2) Вариант.

Игра будет выглядеть сложнее, если преподаватель разделит играющих на 3 - 4 команды. В этом случае в центр заходят сразу по 3 - 4 игрока. Но только победитель приносит своей команде призовое очко.

## 3) Вариант.

В начале игры на середине ковра встречаются представители самой легкой весовой категории. После победы одного из них проигравший возвращается к своей команде, а победитель остается на середине ковра. И проводит встречу с борцом уже из более тяжелой весовой категории. Победитель встречи продолжает борьбу до тех пор, пока не потерпит поражение.

Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения игры. В

этом варианте игры первую схватку должны начинать спортсмены, имеющие наиболее легкий вес среди игроков своей команды.

#### ПЯТЬ ПРОТИВ ДЕСЯТИ "

Игра проводится на борцовском ковре. Играющие разделяются на три команды по 5 участников. Первые две команды объединяются в один состав (по 10 игроков), а третья команда остается в прежнем составе. Перед началом игры обе команды выстраиваются друг перед другом в шеренгах на середине ковра.

После сигнала судьи участники команд начинают бороться в стойке (по правилам борьбы "Хапсагай") до прикосновения одного из борцов любой частью тела к покрытию борцовского ковра кроме стоп. Причем несколько человек из команды с большим численным составом могут одновременно нападать на одного из игроков противоположной команды. Игрок, который потеряет равновесие и прикоснется к коврику ладонью, коленом или какой - либо другой частью тела, сразу выбывает из игры.

Продолжительность игры одна (две или три) минуты. После чего третья команда объединяется со второй, и спортсмены из этой сборной соревнуются с борцами из первой команды.

Подобным образом участвуют в соревнованиях и игроки из первой команды.

Выигрывает команда:

1) в которой по истечении времени игры невыбывшими оказалось наибольшее количество игроков;

2) побеждает та пятерка, участникам которой удалось продержаться более длительное время, чем их соперникам;

Правилами игры можно ограничить нападение на одного игрока не более двух участников из противоположной команды.

2) Вариант.

То же, но здесь играющие ведут борьбу не только в стойке, но и в партере, до проведения определенного болевого приема или броска, заранее определенного тренером.

3) Вариант.

В данном варианте у пятерки защищающихся игроков в руках имеются макеты ножей, а спортсмены из команды с большим численным составом должны обезоружить своих соперников. Участник игры, получивший "ножевое ранение", выбывает из игры.

4) Вариант.

Данный вариант дублирует предыдущий с той лишь разницей, что у трех (четырех десяти) игроков из команды, имеющей больший численный состав, также имеются макеты ножей.

#### "КОНКУРС ЧИСТЫХ БРОСКОВ"

Игра проводится на территории борцовского ковра.

Преподаватель приглашает двух борцов на середину ковра и предлагает им выполнить определенный бросок. Например: "Бросок с захватом руки на плечо".

Один из игроков позволяет своему противнику взять удобный захват и провести заданный бросок. При этом в начале проведения приема, спортсмен под номером два, которому проводят бросок, не оказывает сопротивления.

Но в фазе полета пытается развернуться и приземлиться так, чтобы проведенный бросок был оценен на минимальную оценку, предусмотренную правилами того вида борьбы, по которому проводится данное тренировочное занятие. А участник под номером один старается провести бросок, оцениваемый как "чистая победа". После того, как первый игрок проведет 10-15 бросков, участники меняются ролями и состязание повторяется. Победа присуждается игроку:

- 1) сумевшему провести большее количество "чистых бросков",
- 2) набравшему наибольшую сумму призовых оценок.

Варианты:

- а) участники игры проводят броски только в левую сторону,
- б) повторяют броски поочередно в левую и в правую стороны,
- в) играющие разделяются на три команды.

В состав каждой группы входят спортсмены, имеющие различные весовые категории. В начале игры встречаются участники из первой и второй команды, а представители третьей группы оказывают помощь в судействе. Затем выполняют задание игроки из первой и третьей группы. И в заключение встречаются представители второй и третьей команд.

Победившая команда определяется по ранее изложенным правилам.

#### ПЯТНАШКИ ЕДИНОБОРЦЕВ"

Участники игры разделяются на две (примерно равные по весовым категориям) команды, которые располагаются на противоположных сторонах борцовского ковра.

Тренер приглашает на середину ковра одну или две пары играющих и подает сигнал к началу игры. Игроки свободно передвигаются по ковра, и каждый спортсмен старается запятнать своего соперника, прикоснувшись правой рукой к его разноименному плечу, и в то же время старается не позволить дотронуться до своего правого плеча.

За каждую удачно проведенную атаку игрок получает один призовой балл. Время продолжительности данной игры составляет от одной до трех минут, после чего судьи подсчитывают количество прикосновений и приглашают следующие пары соперников.

Побеждает команда, спортсменам которой удалось набрать наибольшее количество призовых оценок.

#### 2) Вариант.

То же, что и в выше изложенном варианте, но здесь играющие могут прикасаться друг к другу двумя руками.

#### 3) Вариант.

В данном варианте соперники кладут друг другу руки на плечи. После подачи сигнала судьи каждый из играющих старается коснуться своей правой стопой стопы стоящего напротив противника и не позволяет сопернику прикоснуться к своим ногам.

#### 4) Вариант.

Данный вариант дублирует предыдущий с той лишь разницей, что здесь участники могут наступать на ногу противника и правой и левой стопой.

#### 5) Вариант.

Помимо прикосновений друг к другу стопами ног, участникам также

разрешается выводить своего противника из равновесия (или проводить броски). Причем, если одному из играющих удастся вывести своего конкурента из равновесия, то за подобную атаку спортсмен сразу получает 5 призовых баллов. А за бросок с высокой амплитудой - 10 баллов.

Играющим не разрешается в процессе игры выходить за границы игровой площадки. За подобное нарушение правил нарушителя наказывают, присуждая его противнику 3 призовых балла.

При грубом ведении игры, например при нанесении жестких ударов или оскорблении своего партнера, нарушителю объявляется поражение.

**БАСКЕТБОЛ С ПАРТНЕРОМ НА ПЛЕЧАХ"**

**ФУТБОЛ С ПАРТНЕРОМ НА ПЛЕЧАХ**

**БОЙ ПЕТУХОВ**

**БОЙ В КВАДРАТАХ**

**БОЙ ПИНГВИНОВ"**

Игра проводится на борцовском ковре. В середину нарисованного круга диаметром 2 - 3 метра приглашают двоих игроков, которые зажимают между ногами (ниже коленей) набивной или волейбольный мяч.

После того, как руководитель подаст сигнал к началу игры, оба спортсмена стараются вытолкнуть своего противника из круга или вывести его из равновесия. Если один из игроков потеряет мяч, то он должен снова зажать его между ногами. Потеря мяча разрешается не более трех раз, после чего спортсмену, уронившему мяч, объявляется поражение. Проигравшим считается спортсмен, потерявший равновесие или вышедший за пределы круга.

2) Вариант.

То же, только в данном варианте игроки соревнуются попарно или в тройках. Соответственно увеличиваются и размеры игровой площадки.

3) Вариант.

Перед началом игры все участники разделяются на две команды и выстраиваются в шеренгах вдоль средней линии, проведенной по середине ковра.

По сигналу руководителя игры спортсмены, атакуя игроков команды противника, стремятся вывести их из равновесия или покинуть пределы игровой площадки. Причем игрок, выронивший мяч, выбывает из игры и покидает игровую площадку.

Игра повторяется 3 - 5 раз, после чего определяется команд-победительница.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СИЛЫ.**

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии.

Как правило результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет применения следующих сил: Так например если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а так же усилие развиваемое собственными мышцами, то сила прилагаемая нападающим соответственно может возрасти в 3-4 раза.

Однако при встречах бойцов равных по мастерству в использовании "дополнительных" сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, "условно" направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса.

Т.к. подвижные игры - это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно - силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по ковру, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляют играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы.

### **"БОРЬБА НОГАМИ"**

Игра проводится на борцовском ковре.

Участники игры разделяются на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, и рассчитываются по порядку номеров. После чего каждый игрок из первой команды ложится на спину рядом с игроком, имеющим одноименный номер, из противоположной команды, так, чтобы их головы были направлены в противоположные стороны. Соперники берут друг друга под руку и, подняв ногу, зацепляют одноименную ногу своего соперника. По сигналу руководителя каждый игрок, оказывая давление на ногу соперника, старается перевернуть своего противника через голову. За каждое удачно проведенное действие победитель приносит своей команде призовой балл. После того, как один из участников одержит победу, оба игрока ложатся другим боком друг к другу. Затем участники из первой команды переходят к противникам, имеющим соседний, больший порядковый номер, и игра продолжается.

После каждого проведенного круга подобных состязаний руководитель суммирует и объявляет количество призовых оценок, набранных игроками каждой команды.

По окончании всех взаимных встреч судья объявляет команду - победительницу.

### **"БОРЬБА КОЛЕНЯМИ"**

### **"БОРЬБА РУКАМИ"**

### **"БОРЬБА ПАЛЬЦАМИ"**

В данной игре соперники, стоя или сидя на коленях друг против друга, согнутым в крючок указательным пальцем правой руки зацепляют одноименный палец соперника и после сигнала руководителя начинают тянуть его на себя, заставляя соперника противника сдвинуться с места или приподняться. Затем играющие зацепляются поочередно остальными пальцами (средним, безымянным и мизинцем), а затем состязаются друг с другом, используя силу пальцев левой руки. Игрок, одержавший большее количество побед из восьми попыток, приносит один призовой балл в копилку своей команды. Участникам, одержавшим равное количество побед (по четыре) во взаимных встречах, обоим присуждается поражение, и призовых оценок своей команде они не приносят.

Победа присуждается той команде, которой удастся набрать наибольшее количество призовых оценок.

#### "НАКРУЧИВАНИЕ ШНУРА"

Для игры необходимо сделать два - три следующих приспособления. В круглой палочке длиной от 40 до 65 см. и диаметром 5 - 8 сантиметров в середине просверливается отверстие, через которое продевается веревка длиной 100 см, с узлом на конце. На другом конце шнура закрепляется гиря, массой от шестнадцати до тридцати двух килограммов.

Участники игры разделяются на две - три команды, включающие представителей различных весовых категорий, и строятся в параллельные колонны. Перед каждым из направляющих игроков устанавливают стул, а впереди стула кладут ранее описанное изделие. По сигналу руководителя спортсмены, стоящие впереди колонны, поднимаются на возвышение и, взяв в руки палочку, используя только усилия своих пальцев, начинают вращать палочку и наматывают на нее шнур до тех пор, пока привязанный груз не соприкоснется с палкой. Затем, вращая палку в противоположном направлении, возвращают гирю в исходное положение, и, не делая паузы для отдыха, повторяют данное упражнение 5 - 6 раз. После чего передают подобную эстафету следующему игроку. Побеждает команда, участники которой быстрее выполнят данное задание.

Исходное положение - узкая стойка, руки внизу.

При выполнении задачи спина исполнителя должна быть прямая, а также запрещается возвращать груз в исходное положение, используя только самостоятельный вес гири и не оказывая при этом сопротивления свободному падению груза. Если данное требование нарушается, то участник обязан повторить действие еще раз.

Варианты:

Победителем считается игрок:

а) который правильно и быстрее своих соперников, выполнил данное упражнение 15 - 20 раз;

б) который сделал больше повторений данных циклов, чем его противники;

в) то же при исходном положении - руки вперед.

#### "ПАЛКА-РЫЧАГ"

Руководитель приглашает на середину ковра двух игроков, имеющих одинаковую весовую категорию, которые, встав спиной друг к другу, поднимают вверх зажатую в руках гимнастическую палку. По команде судьи

играющие стараются наклониться вперед, не распуская захвата, и тем самым оторвать своего соперника от земли. Игра продолжается в течение одной минуты, после чего определяют победителя состязания - спортсмена, сумевшего выполнить данное задание наибольшее количество раз.

#### 2) Вариант.

Здесь соревнующиеся садятся лицом друг к другу на ковер, зажав в руках гимнастическую палку, и взаимно упираются ступнями своих ног. После зрительного сигнала, поданного судьей, участники начинают тянуть палку каждый в свою сторону. Проигрывает тот борец, который отпустит палку или будет приподнят от покрывала борцовского ковра.

#### 3) Вариант.

В этом варианте игры соперники стоят на коленях или в стойке лицом друг к другу, или могут принимать исходное положение, изложенное в предыдущих вариантах. По сигналу играющие стремятся вырвать палку из обеих рук своего противника.

#### 4) Вариант.

Данный вариант дублирует вышеизложенный, но здесь вместо гимнастической палки соревнующиеся сжимают в руках пояс от куртки для борьбы самбо. Оба соревнующихся берутся руками за вдвое сложенный пояс, и по сигналу руководителя каждый стремится вырвать пояс из обеих рук соперника, при этом разрешается применение бросков и болевых приемов.

Можно ограничить поединок временем (четыре, шесть или десять минут) и пространством (в круге диаметром 2 -4 метра).

"ПРОРЫВ ЦЕПИ"

"СЛОН"

"КОННЫЙ БОЙ"

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

"ПОДНИМИСЬ НА НОГИ".

Игра проводится на площадке борцовского ковра. Перед началом состязания участники разделяются по парам (желательно, чтобы партнеры входили в одну весовую категорию). После того, как играющие разделятся по парам, один из участников ложится на спину, а второй игрок садится на ковре слева от лежащего на спине, перенеся левую ногу через туловище соперника, а правую через его голову и сжимает своими бедрами руки нижнего участника, захватывает ближнюю руку соперника своими руками, и прижимается к ней своим туловищем. По сигналу руководителя игры атакующий убирает свою ногу с головы партнера, в сторону и старается удержать соперника только, используя силу своих рук, туловища и левой ноги. Игрок, который находится внизу должен, как можно быстрее перейти в положение стойки и захватив одежду нападавшего приподнять так, чтобы его плечи были оторваны от покрытия борцовского ковра. После чего игроки меняются ролями и игра возобновляется. После того, как игра будет повторена 7-10 раз, судья объявляет победителя, который затратил на выполнение задачи наименьшее количество времени.

#### 1) Вариант.

В данном варианте игры атакующий не освобождает голову соперника, а его конкурент должен выполнить задание, изложенное в предыдущем варианте максимальное количество раз в течение двух (трех - пяти) минут.

## 2) Вариант.

Вариант идентичен предыдущему, но здесь время противодействия ограничивается одной минутой, в течение которой атакующий должен провести болевой прием "Рычаг локтя", а защищающийся подняться на ноги и приподнять плечи своего соперника от борцовского ковра. "ПРОВЕДИ БОЛЕВОЙ".

Борцовский ковер ограничивается двумя лицевыми линиями, которые отделяют игровое пространство от площади "городов". Через центр ковра, параллельно лицевым линиям, проводят среднюю линию. Расстояние между лицевыми линиями и средней линией - 3-4 м. Играющие, разделившись на две команды, рассчитываются по порядку номеров. После чего игроки каждой команды располагаются вдоль средней линии около соперников с одноименными номерами. Спортсмены одной из команд садятся на ковер, повернувшись правым боком к разноименному боку противника. И захватив его левую стопу под плечо своей правой руки, сгибают ногу соперника в колене и накладывают свою правую ногу, подколенным сгибом на левое бедро соперника, сгибая захваченную ногу в колене. После сигнала руководителя представители первой команды стараются захватить куртку соперника и, подтянувшись к нему, провести болевой прием - "Узел бедра". Игроки защищающейся команды стремятся освободиться от захватов, встать в положение стойки или переползти (перекатиться) на территории своего "города".

В случае удачного проведения болевого приема борцы из атакующей команды приносят своей группе призовой балл.

Игра продолжается до тех пор, пока все пары не прекратят борьбу и после чего команды меняются ролями.

По окончании первых встреч судья подсчитывает количество призовых оценок в каждой команде, и первый игрок нападавшей команды садится рядом с соперником, который имеет последний порядковый номер, а остальные участники из атаковавшей группы передвигаются к соперникам, имеющим на один порядковый номер ниже, и игра возобновляется.

Состязания продолжаются до тех пор, пока все играющие одной команды не проведут встречи с каждым из игроков противоборствующей группы.

Побеждает команда, сумевшая одержать наибольшее количество побед.

## 2) Вариант.

Здесь прежде чем провести болевой прием, игроки, проводящие атаку, должны перетащить своего противника за границу своего "города".

## 3) Вариант.

Подобным же образом можно проводить игры при обучении таким приемам, как "Узел бедра от рычага локтя", "Рычаг на оба бедра", "Рычаг локтя" и другим болевыми приемам.

## "СТОЙКА ПРОТИВ ПАРТЕРА"

### 1) Вариант.

Здесь перед началом игры в каждой группе выбирают "капитанов", которые в случае проведения удачной атаки приносят в копилку своей команды удвоенную оценку.

## 2) Вариант.

Данный вариант игры можно использовать при изучении раздела самозащиты.

У одного из играющих, (а при высокой подготовленности занимающихся у обоих игроков) в руке имеется макет оружия, а его противник должен обезоружить и провести "задержание" своего соперника.

### "БОРЬБА В ПАРТЕРЕ"

#### "КРЕПОСТЬ".

В середине борцовского ковра рисуют мелом два концентрических круга, диаметром 2 и 4,5 метра. Большой круг обозначает "крепость", а малый служит местом, в котором будут находиться пленные из лагеря нападающих. Лагерем нападающих считается все пространство за границами "крепости".

Участники игры разделяются на две равные по своим силам команды. Одна команда идет в "крепость" защищать ее, а другая размещается с внешней стороны большого круга.

По сигналу руководителя игры нападающие приступают к "штурму крепости", стремятся провести заранее назначенный тренером болевой прием (например "Ущемление ахиллова сухожилия"). Таким же образом поступают и защитники "крепости". Проигравший борец из команды защитников выбывает из игры, а проигравший - из команды нападающих переходит в малый круг, считается взятым в плен.

"Бой" заканчивается, если в течение четырех (шести, десяти) минут все игроки, штурмующие "крепость", будут взяты в плен, или будут повергнуты все игроки защиты.

Если защитники в течение назначенного времени не сумеют одержать победу, то "пленные" игроки считаются освобожденными и игра продолжается еще две минуты. В этом случае, если в течение этих двух минут нападавшие не смогут одержать стопроцентную победу, победа будет присуждена команде, защищавшей "крепость".

Затем участники меняются ролями и игра возобновляется. Окончательная победа присуждается команде:

- а) которая одержала победу в двух периодах;
- б) которая затратила меньшее количество времени для достижения победы при счете 1:1;
- в) в составе которой сохранится наибольшее количество действующих защитников при общем счете 1:1.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

Любую соревновательную схватку в спортивной борьбе, спортсмены начинают в определенном начальном положении, называемом стойкой. Которое является необходимым исходным положением для проведения спортивных приемов. Правильная стойка обеспечивает участникам необходимую подвижность для взаимных атакующих и контратакующих действий.

Технические действия в борьбе стоя условно можно разделить на несколько подразделов:

- 1) броски - ногами, руками, туловищем;
- 2) разнообразных комбинационных действий состоящих из отдельных бросков;
- 3) ответных приемов против атакующих бросков (контрприемов).

К данному разделу следует относить и самые разнообразные стойки, передвижения, маневрирования, обманные движения, захваты и дистанции, которые можно рассматривать, как необходимые подготовительные действия для проведения различных бросков. Одновременно, методические разработки направленных на развитие технических способностей спортсменов с помощью игрового метода остаются недостаточно изученными, и как правило крайне редко уделяется внимание соревнованиям по игровым комплексам.

В пользу целенаправленного использования рассматриваемых специализированных игр говорит и тот факт, что множество игровых поединков, безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого помещения или на открытой спортивной площадке, без дорогостоящего дополнительного оборудования и инвентаря.

Начинающие спортсмены, полагаясь на авторитет тренера, иногда просто копируют действия педагога и тем самым не проявляют какого-либо творчества при совершенствовании изучаемых действий. Что избежать подобных ошибок, руководитель должен предоставлять обучающимся необходимую самостоятельность при изучении учебного материала. Самостоятельность обучающихся прекрасно развивается в условиях игровых состязаний и проявляется в умении найти лучший вариант, содействующий более успешному выполнению заданного приема.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности технических действий.

При освоении игрового материала, на разных этапах обучения, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) размеры игровых площадок уменьшать постепенно;
- 2) правила проведения ниже предлагаемых состязаний могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться - можно, отступить - нельзя;
- 3) время, отведенное на поединки, не использованное ни одним из соперников приводит к поражению обоих спортсменов;
- 4) можно установить нечетное количество попыток в игровом поединке, с целью выявления победителя (1, 3, 5). И устанавливается преподавателем в зависимости о целей и задач данного тренировочного занятия, а также в зависимости от подготовленности и числа участников игры.
- 5) подбор специализированных подвижных игр также осуществляется в зависимости от целей и задач проводимой тренировки;

6) содержание игр можно упрощать или заменять, но так чтобы педагог мог четко организовать проводимое занятие, плотно насыщая его элементами единоборства, не опасаясь травматизма;

7) игры, преимущественно направленные на решение ведущих задач тренировки целесообразно использовать в основной части занятия;

8) при проведении специализированных подвижных игр следует обратить внимание на правильность выполнения изучаемых элементов технических действий. Контроль за правильностью выполнения осуществляется тренером - преподавателем, который выступает в роли организатора или судьи подвижных игр;

9) пиком использования специализированных игровых комплексов на фоне с освоением основных элементов технико - тактических действий (маневрирование, осуществление захватов и освобождение от них, теснения, проведения броска, необычное начало ведения поединка) является задания направленные на отвлечения соперника от хода схватки. Например, победа присуждается участнику при условии если он добьется ответной реакции противника, т.е. удачно проведенное техническое действие засчитывается при условии проведения только повторной атаки или смены направления атакующего действия, или выведет партнера из равновесия после того, как будет осуществлен необходимый захват. Далее по мере освоения последних в учебный процесс включаются тренировочные задания по решению эпизодов поединка избранным приемом, при различных позициях, встречающихся в соревновательных схватках.

#### "ВЫВЕДИ ИЗ РАВНОВЕСИЯ".

Игра проводится на площадке борцовского ковра.

Перед началом игры участники разделяются на группы по четыре человека. И в каждой группе рассчитываются по номерам.

Руководитель игры вызывает на ковер игроков, имеющих первый и второй порядковый номера. Участник под номером 2 позволяет своему сопернику взять удобный захват и сгибает в коленном суставе левую ногу, оставаясь в опоре на правой ноге. После сигнала тренера игрок, имеющий первый номер, стремится с помощью приемов "Выведение из равновесия рывком" или "Выведение из равновесия толчком" провести в течение 30 секунд броски против своего соперника. Броски оцениваются по правилам того вида борьбы, по которому проводится данное тренировочное занятие. "Чистый бросок" приравнивается к 10 баллам. Через 30 секунд спортсмен, имеющий второй номер, начинает передвигаться на левой ноге еще 30 секунд, после чего его меняет спортсмен, имеющий третий, а затем четвертый порядковый номер. После того, как участник под первым номером проведет три встречи с участниками своей четверки, его сменяет борец, имеющий второй номер, который последовательно проводит схватки с игроками, имеющими третий, четвертый и первый номера.

Игра прекращается после того, как каждый из участников игры выступит в роли атакующего, после чего подсчитывается сумма оценок, набранная каждым из игроков и определяется I, II, III и IV места, занятые участниками в каждой группе.

Затем из спортсменов, занявших I место формируется новая четверка из игроков, занявших II место - вторая четверка и т.д. И игра возобновляется.

Каждую встречу судят те два игрока из группы, которые отдыхают в данный момент.

Атакующий игрок не может применять какие-либо приемы, кроме "Выведения из равновесия". Защищающийся спортсмен должен постоянно находиться в одноопорном положении.

#### "ДО ПЕРВОГО БРОСКА".

Все спортсмены, принимающие участие в игре, делятся на две равные группы, в которые тренер включает учеников, имеющих различные весовые категории, они располагаются на противоположных сторонах борцовского ковра.

Судья поочередно приглашает на середину ковра двух соперников, имеющих идентичные весовые категории, и подает сигнал к началу борьбы в стойке.

Каждая схватка прекращается после проведения первого броска, за что борец, проводивший атакующее действие, получает оценку, которая предусматривается правилами соревнований спортивной борьбы.

После проведения всех встреч суммируются призовые оценки, собранные игроками каждой группы, и ведущий объявляет победившую команду.

Каждый бросок, оцениваемый по правилам соревнований как "чистый бросок", приравнивается к десяти призовым баллам.

#### Варианты:

а) Перед началом игры в каждой команде выбирают капитана. Бросок, проведенный капитаном команды приносит удвоенную оценку.

б) Состязание между двумя играющими длится до тех пор, пока не будет проведен бросок, оцениваемый не ниже двух баллов по правилам самбо или не ниже чем на оценку "юко" по правилам борьбы "дзюдо".

в) Каждая встреча продолжается до тех пор, пока один из участников не проведет два (три) броска.

г) Схватка проводится до заранее назначенного тренером броска. Например до броска "Передняя подножка" в левую сторону.

д) Каждая пара спортсменов должна выполнить назначенный тренером индивидуальный бросок, о котором соперники заранее не информируются.

#### "КОРОННЫЙ ПРИЕМ"

Перед началом игры все участники разделяются по парам и располагаются по всему пространству борцовского ковра, стоя лицом к своему партнеру. Преподаватель, объясняя правила, называет определенное техническое действие, например имитацию "Броска через бедро" (или группу приемов), которые смогут использовать соревнующиеся в процессе состязания, и подает сигнал к началу игры. После чего спортсмены, взяв удобный для себя захват, начинают бороться в стойке и продолжают схватку до тех пор, пока один из играющих не выполнит 10 имитационных движений, назначенных ранее тренером.

Так имитируя бросок "через бедро", борец должен повернуться спиной к своему противнику, подтянуть его руками к себе, подсесть и приподнять

соперника от покрытия борцовского ковра, после чего атакующий возвращается в исходное положение.

Победа присуждается игроку, сумевшему первым выполнить 10 подворотов.

1) Вариант.

Данный вариант идентичен вышеизложенному, но здесь борющиеся должны не имитировать, а полностью выполнять заданный тренером бросок.

2) Вариант.

Здесь соблюдаются правила, изложенные в предыдущих вариантах, но время схватки ограничивается, например, тремя минутами. И победа присуждается участнику, сумевшему правильно выполнить наибольшее количество назначенных преподавателем технических действий.

3) Вариант.

В этом варианте игры все соревнующиеся предварительно разделяются на две равные команды, и руководитель составляет пары из игроков противоположных групп, причем двойки составляются независимо от весовых категорий спортсменов. После чего подается сигнал к началу игры, и каждый участник, сумевший одержать победу над своим конкурентом, приносит в фонд своей команды призовой балл и прекращает борьбу. Через 5 минут прекращаются все взаимные встречи, судья подсчитывает победителей и объявляет выигравшую команду.

После чего проводят схватку с новым соперником.

Победа присуждается коллективу, представители которого сумеют одержать наибольшее количество побед после того, как будут проведены все взаимные встречи с каждым из игроков противоположной команды.

**"МАКСИМУМ ПОДВОРОТОВ"**

На середину борцовского ковра ведущий приглашает двух игроков. Один из играющих берет неудобный для второго захват, например:

правой рукой захватывает пояс партнера со стороны живота, и куртку под локтевым суставом другой левой рукой. Второй игрок должен освободиться от одного менее неудобного захвата и быстро провести имитацию броска против своего противника. По истечении двух минут играющие меняются своими обязанностями, и игра продолжается. Еще через две минуты участники изменяют захват руками на противоположный (т.е. атакующий берет левой рукой пояс на животе своего соперника) и возобновляют состязание.

В процессе игры каждый из соревнующихся должен выступить в роли исполнителя не менее шести раз, после чего определяют победителя конкурса - игрока, сумевшего сделать наибольшее количество качественных подворотов.

1) Вариант.

Здесь повторяются вышеизложенные правила игры, а также исполнителю разрешается проводить броски. За каждое имитационное действие атакующий игрок получает 1 балл, а при удачном выполнении броска 5 баллов.

2) Вариант.

В данном варианте каждый бросок оценивается по правилам соревнований борьбы дзюдо.

## "БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО".

Все играющие разделяются по тройкам и размещаются на игровой площадке в двух-трех метрах от соседней группы. Один из участников выполняет функции судьи, а двое его коллег являются исполнителями.

Один из соревнующихся игроков, взяв удобный для себя захват, старается провести против своего соперника Бросок "через бедро". Защищающийся борец оказывает сопротивление, используя только силу своего туловища, выводя вперед живот и прогибаясь в поясничном отделе. Атакующему разрешается провести 10-20 попыток выше указанного броска, после чего противники меняются ролями, и участник, который "оборонялся" пытается провести "Бросок через бедро". Затем соперники снова меняются обязанностями, и игра возобновляется, но броски проводятся в противоположном направлении (влево).

После того, как оба соревнующихся выполняют задание, игрок, исполнявший роль судьи, поочередно проводит встречи с каждым участником из своей группы, а борец, который "отдыхает", исполняет обязанности арбитра.

Победителем признается спортсмен, которому удалось провести большее количество удачных бросков из 40-80 попыток.

Бросок считается удачным, если оборонявшийся игрок упадет на ту часть своего тела, за падение, на которую по правилам дзюдо, бросок считается оцениваемым.

## "АИСТЫ"

Данную игру можно использовать как подводящее упражнение при обучении занимающихся броском "обвивом" или "подсадом".

Предварительно все играющие разделяются по парам. За спиной у первого участника кладут набивной мяч, а его партнер обвивает своей ногой разноименную ногу напарника (как при броске "обвивом"), обхватывает его руками за туловище (или берет любой удобный для себя захват).

По сигналу руководителя, приподнимая первого игрока от земли, переносит его ноги через мяч так, чтобы захваченный на "Обвив" борец оказался стоящим лицом к мячу. Затем исполнитель вновь приподнимает своего партнера и снова ставит его на игровую площадку спиной к набивному мячу.

Подобное упражнение спортсмен должен проделать от 30 до 50 раз, стараясь затратить на его выполнение как можно меньше времени. После чего соперники меняются ролями и игра возобновляется.

Если игрок под первым номером заденет стопой мяч или будет размещен сбоку от него, то попытка не засчитывается и исполнитель должен повторить ее.

### 1) Вариант.

Здесь повторяются правила, изложенные в предыдущем варианте игры. Но исполнитель, приподняв своего партнера ранее изложенным способом, старается удержать его как можно дольше в воздухе.

Победителем считается тот участник игры, который наиболее длительное время продержит в воздухе своего партнера.

### 2) Вариант.

Повторяет предыдущий способ проведения игры, но судья определяет наиболее выносливую двойку (пару) игроков.

### 3) Вариант.

В данном варианте соблюдаются те же правила, но здесь ведущий игрок, вместо партнера, обвивает своей ногой ножку стула или табурета.

### "МАЯТНИК"

Данная игра представляет собой состязание двух игроков, имеющих идентичную техническую подготовку, и может быть использована при разучивании и совершенствовании движений, которые применяются в процессе выполнения таких определенных бросков как: "Передняя или "Задняя подножка", "Подхват изнутри", "Бросок через бедро", "Бросок с захватом ног", "Бросок прогибом", "Захватом руки на плечо" ("Бросок "через спину" с коленей") и т.д.

Так, например, при изучении броска "Через спину с коленей" один из играющих располагается в низкой или прямой стойке, а перед носками его мелом проводится черта. Исполнитель берет удобный для себя захват и делает 10-20 подворотов для вышеуказанного броска так, чтобы его коленные суставы обязательно располагались на уровне стоп стоящего в стойке партнера, за проведенной линией. После чего участники меняются ролями.

За каждую неудачную попытку, если коленный сустав вышел за пределы отведенной черты, исполнитель получает штрафную оценку.

Побеждает участник, набравший меньшее количество штрафных очков.

### 1) Вариант.

Дублирует вышеизложенный вариант игры, только здесь исполнитель обязан чередовать подвороты в правую и левую сторону.

### 2) Вариант.

Атакующий должен не только встать на колени за линией, но и приподнять (оторвать) своего напарника от покрытия борцовского ковра.

### 3) Вариант.

В данном варианте игра проходит с учетом времени, и победу одерживает спортсмен, затративший на имитацию приемов меньше времени, чем его соперник.

За каждую неудачно проведенную попытку спортсмен, выполняющий задание, получает 5 штрафных секунд.

### 4) Вариант.

Одновременно в игре принимают участие несколько пар спортсменов. Побеждает пара (или один из борцов), затратившая наименьшее количество времени на выполнение задания.

Таким же образом игру можно использовать при изучении ударов. Например: при ударе ногой с поворотом необходимо поставить опорную ногу на отметку, сделанную на покрытии борцовского ковра, а маховой ногой точно попасть в мишень, изображенную на набивном мяче, который держит в руках партнер.

### "ЭСТАФЕТА С ЗАЦЕПОМ"

Данная игра рекомендуется при изучении бросков зацепом.

Все играющие делятся на равные по количеству участников команды и выстраиваются в параллельные колонны. Расстояние между колоннами 2-2,5

метра. Перед носками впереди стоящих игроков проводится стартовая черта, а в шести-восьми метрах от нее, против каждой колонны, отмечают поворотный пункт. Справа от каждого направляющего игрока устанавливают стул.

По команде судьи: "На старт, внимание, марш" или по визуальному сигналу, спортсмены, стоящие впереди колонны, захватывают правой рукой спинку стула и, зацепив одноименной стопой, как при броске "Зацеп стопой снаружи", ножку стула, начинают прыжками на левой ноге продвигаться в направлении к поворотному пункту, огибают его, не отпуская стул, и возвращаются обратно к своей группе, где касаются рукой впереди стоящего партнера. Те же действия выполняют очередные игроки. Вернувшийся исполнитель встает в конец своей колонны, и все участники делают полшага вперед так, чтобы впереди стоящий представитель команды находился всегда у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру спортсмену, оказавшемуся опять впереди своей колонны, приблизится ранее замыкавший колонну игрок, ведущий участник повторяет прежние действия, но уже зацепив стул левой ногой, и игра повторяется.

Побеждает команда, допустившая меньше ошибок и закончившая эстафету быстрее соседних коллективов.

Вариант.

Этот вариант имеет сходство с вышеизложенным, но между линией старта и поворотным пунктом рисуют или устанавливают 5-6 предметов, которые играющие при продвижении к цели должны обогнуть.

"40 ПЕРЕДАЧ".

Данную игру можно использовать при обучении броскам подсечкой, которые проводятся подошвенной частью стопы.

На игровой площадке рисуют квадраты со сторонами один - полтора метра и по углам каждого квадрата встают по одному игроку. Около ног первого игрока кладут набивной мяч.

По сигналу судьи первые номера передают набивной мяч ударом подошвенной частью левой стопы своим партнерам, расположившимся в углу квадрата справа от первого игрока. Участник под вторым номером передает мяч третьему игроку, третий - четвертому, четвертый - первому.

Побеждает четверка, успевшая раньше других команд сделать 40 передач.

Передача, сделанная внутренней стороной или подъемом стопы, не засчитывается, и спортсмен, допустивший ошибку, обязан повторить передачу.

1) Вариант.

После того как будут сделаны 40 передач в левую сторону, участник под первым номером возвращает мяч ударом подошвенной частью правой стопы игроку под четвертым номером, тот, в свою очередь - третьему, третий - второму и т.д., до тех пор, пока мяч не сделает еще 10 кругов.

Впоследствии по мере подготовленности борцов мяч заменяют более легкими предметами: коробком спичек, полиэтиленовым пакетом, бумагой.

2) Вариант.

В этом варианте перед началом игры на площадке проводят две параллельные линии на расстоянии семи - восьми метров друг от друга.

Все играющие разделяются на несколько команд, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам, и участники выстраиваются в параллельные колонны перед отведенными линиями напротив друг друга.

Каждому игроку, возглавляющему свою группу на одной стороне площадки, дают по целлофановому пакету. После старта он ведет этот предмет, имитируя ведение футбольного мяча, к игроку, стоящему впереди противоположной колонны, передает ему эстафету, а сам встает в конце этой группы.

Игра продолжается до тех пор, пока обе половины одной из команд не вернуться на свои прежние места.

### 3) Вариант.

Здесь колонны участников игры выстраиваются перед линией старта, а в семи - восьми метрах напротив каждой колонны изображают ворота шириной 20-25 сантиметров.

Спортсмен, стоящий во главе колонны "ведет" правой ногой полиэтиленовый пакет к воротам, "забивает гол" и затем возвращается к своей команде, "ведя" предмет левой ногой, и передает эстафету партнеру, стоявшему за ним, а сам встает за спиной последнего игрока.

Победа присуждается той группе играющих, которая раньше других команд выполнит задание.

### 4) Вариант.

Состязание проводится между тремя или четырьмя спортсменами, двое из которых выполняют функции судей, а двое других соревнуются. Двое партнеров стоят лицом друг к другу на расстоянии один-два шага. Первый игрок держит в руках перед грудью набивной мяч и старается, неожиданно для своего соперника отпустить его. Прежде чем мяч прикоснется к земле, противник, должен имитируя подсечку подошвенной частью стопы, отбить мяч как можно дальше в сторону. Один из судей отмечает место падения мяча и возвращает его ведущему игроку, а второй следит за правильным техническим выполнением "подсечки". После каждых сорока попыток (по 20 "подсечек" правой ногой и по 20 левой) соревнующиеся меняются ролями.

Победителем признается спортсмен, отбивший мяч дальше, чем его соперники.

### 5) Вариант.

Данный вариант дублирует правила предыдущего, но здесь справа и слева от соревнующихся рисуют по 3 концентрических круга: малый диаметром 50-60 сантиметров, средний - 1 метр, большой - 2 метра.

Если мяч приземляется в малом круге, участнику присуждается 3 призовых очка, в среднем - 2, в большом - одно.

Побеждает игрок, сумевший собрать наибольшее количество призовых оценок.

Если при приземлении мяч соприкоснется с чертой, разделяющей между собой круги, то исполнителю засчитывается попадание в наибольшую окружность.

При технически неправильном выполнении "подсечки" судья оценивает данную попытку на ноль баллов.

## "ВСТРЕЧНЫЙ ПРИЕМ".

На противоположных сторонах борцовского ковра изображают два круга диаметром от полутора до двух метров.

Тренер приглашает в центр круга двоих игроков, имеющих приблизительно одинаковые весовые категории, которые становятся лицом друг к другу так, чтобы у них за спиной оказались эти круги. Один из игроков, захватив пояс со стороны спины согнувшегося партнера, после сигнала судьи старается завести второго игрока в один из кругов, за что получает 3 призовых балла. Его соперник старается не заступить на территорию окружностей и одновременно стремится, используя захваты противника за ноги, или при помощи таких приемов как "Передний или Боковой перевороты", приподнять первого участника от земли. За каждую удачную "контратаку" он премируется тремя призовыми очками.

По истечении двух минут играющие меняются своими обязанностями. Победу присуждают борцу, сумевшему набрать наибольшую сумму призовых оценок.

В процессе игры участникам запрещается выходить за границы игровой площадки.

### 1) Вариант.

В данном варианте игра продолжается до тех пор, пока сумма призовых оценок одного из играющих не составит 12 баллов. После чего партнеры меняются ролями и игра возобновляется. Побеждает участник, затративший минимальное количество времени на достижение цели.

### 3) Вариант.

Данный вариант дублирует вышеизложенный, но здесь игрок должен набрать на 12 баллов больше, чем его соперник.

## "ЗАВЕДИ В КРУГ"

На противоположных сторонах борцовского ковра, в одном-двух метрах от его середины, рисуют две окружности диаметром 2 метра.

Все играющие, разделившись на две команды, располагаются на противоположных сторонах ковра, за его границами. Участники каждой команды рассчитываются по номерам и запоминают свои порядковые номера.

Судья вызывает в центр ковра игроков с определенным номером, которые, поклонившись, берут удобный для себя захват и стремятся завести своего соперника в ту окружность, которая находится ближе к игрокам своей команды. После того, как один из спортсменов заведет соперника в свой круг, за что получает 1 балл, он пытается применить заранее определенный тренером прием (удар или задержание), при этом противодействующий игрок прекращает оказывать сопротивление, а только пытается упасть на минимальную оценку. За проведенный бросок атакующий получает то количество баллов, на сколько оценивается данный бросок по правилам соревнований. Бросок оцениваемый как "Чистая победа" приравнивается к 10 баллам.

Каждая пара соревнующихся должна успеть выполнить все вышеизложенные действия в течение одной минуты (тридцати секунд).

После того, как все участники игры выполняют задание, судья подсчитывает сумму оценок, набранных представителями каждой группы, и определяет победившую команду.

#### 1) Вариант.

В данном варианте игры арбитр приглашает на середину ковра одного спортсмена из первой группы и двух борцов из второй команды. Эта пара должна в течение 30-ти секунд завести соперника из первой команды в свой круг и провести определенный болевой прием. На протяжении всей атаки защищающийся игрок активно сопротивляется и имеет право проводить любые разрешенные правилами броски и болевые приемы против нападающих.

Если одному из атакующих борцов проведут болевой прием или чистый бросок, то он прекращает схватку.

За каждый удачно проведенный болевой прием участники приносят своему коллективу призовой балл. Затем два спортсмена из второй команды атакуют игрока из первой группы и по окончании всех схваток руководитель подводит итоги и объявляет победившую команду.

#### "ВЫПРЯМИ СОПЕРНИКА"

Участники разделяются по парам в соответствии со своими весовыми категориями и заходят на ковер. Один из игроков принимает положение низкой стойки, а его партнер получает задание выпрямить противника в течение одной минуты (или тридцати секунд), используя броски (выводя соперника из равновесия и т.п.).

За каждый удачно выполненный перевод в прямую стойку атакующий получает призовой балл.

По окончании времени учащиеся меняются обязанностями и игра возобновляется.

Победителем состязания признается тот спортсмен, который сумел набрать больше призовых очков.

#### Варианты:

а) защищающийся спортсмен располагается в высокой стойке, а его соперник стремится перевести его в низкую;

б) необходимо перевести соперника из правосторонней стойки в левостороннюю и наоборот;

в) можно провести командные встречи, где соревнуются сразу несколько пар играющих и по окончании взаимных встреч суммируются оценки, набранные каждым представителем участников, объединенных в одну группу.

#### "ОТЛИЧНЫЙ БРОСОК"

Игра проводится на территории борцовского ковра.

Преподаватель приглашает двоих участников на середину ковра и предлагает им выполнить определенный бросок. Например: "Бросок с захватом руки на плечо".

Один из игроков позволяет своему противнику взять удобный захват и провести заданный бросок. При этом в начале проведения приема спортсмен под номером два, которому проводят бросок, не оказывает сопротивления. Но в фазе полета пытается развернуться и приземлиться так, чтобы проведенный бросок был оценен на минимальную оценку, предусмотренную

правилами того вида борьбы, по которому проводится данное тренировочное занятие. А участник под номером один старается провести бросок, оцениваемый как "чистая победа". После того, как первый игрок проведет 10-15 бросков, участники меняются ролями и состязание повторяется.

Победа присуждается игроку:

- 1) сумевшему провести большее количество "чистых бросков";
- 2) набравшему наибольшую сумму призовых оценок.

Варианты:

- а) участники игры проводят броски только в левую сторону;
- б) повторяют броски поочередно в левую и в правую стороны;
- в) играющие разделяются на три команды. В состав каждой группы входят спортсмены, имеющие различные весовые категории. В начале игры встречаются участники из первой и второй команды, а представители третьей группы оказывают помощь в судействе. Затем выполняют задание игроки из первой и третьей группы. И в заключение встречаются представители второй и третьей команд.

Победившая команда определяется по ранее изложенным правилам.