**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей с. Долгоруково**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании методического объединенияот «\_\_\_\_\_» августа 2017 г.Протокол №1 |  | Утверждаю:ДиректорМБОУ лицей с.Долгоруково\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Барабанова Е.А./ « \_\_\_\_\_\_\_ » августа 2017 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

 **«Кимоно»**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель:**

**Молодов Роман Александрович,**

**Учитель физической культуры**

**с.Долгоруково, 2017**

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Кимоно" (самбо) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных  двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Новизна программы**заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

 **Актуальность программы в том, что** программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения  в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность**. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

 Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель образовательной программы:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

**Задачи**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Условия реализации программы**

**Сроки реализации**

Программа ориентирована на обучающихся 12-17 лет без специальной подготовки,

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Наполняемость группы:**  15 человек

**Режим занятий:**

Занятия групповые. Проводятся: 2часа в неделю (70 часов в год).

**Формы занятий:**

-теоретическое

- практическое

- соревнование

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая

- индивидуально-групповая

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях

- будут владеть нормами спортивной этики и морали

- приобретут чувство коллективизма

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнование

- сдача контрольных нормативов

**Задачи:**

1. Познакомить с историей самбо.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

**Ожидаемые результаты:**

учащиеся будут знать:

-правила и основные термины, используемые в самбо;

- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

-выполнять простейшие приёмы самостраховки;

-выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Темы занятий | Количество часов |  |
| Теория | Практика |  |
| 1 | Вводные занятия | 1 |  |  |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 1 | 3 |  |
| 3 | Техника самостраховки | 1 | 4 |  |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 6 |  |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 1 | 6 |  |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 1 | 5 |  |
| 7 | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 1 | 3 |  |
| 8 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
|  | Итого: | 8 | 58 |  |
|  | Всего часов | 70 часов |  |

**Содержание**

1. **Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

**Тема 2:** **Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

**Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучениетехники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучениетехники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

**Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

**Тема 7:** **Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8:** **Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-По­нятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "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, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. 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. 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, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-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 вперед, 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

-"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группиров­ке, на пятках.

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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

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*

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Название темы*** | ***Количество часов*** | ***Запланированная дата*** | ***Фактическая дата*** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях История и развитие самбо в России. Изучение техники самостраховки. | 1 |  |  |
| 2 | Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Изучениетехники борьбы в стойке | 1 |  |  |
| 3 | Перевороты. Удержания | 1 |  |  |
| 4 | Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Броски: задняя подножка. | 1 |  |  |
| 5 | Выведение из равновесия. Подвижные спортивные игры | 1 |  |  |
| 6 | падение назад и на бок через партнёра.Изучениетехники борьбы лёжа | 1 |  |  |
| 7 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |  |  |
| 8 | Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. | 1 |  |  |
| 9 | Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики | 1 |  |  |
| 10 | Отработка навыка выведения противника из равновесия. ущемление ахиллесова сухожилия | 1 |  |  |
| 11 | Изучение болевых точек. Упражнения с самбистским поясом.Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов | 1 |  |  |
| 13 |  Изучение кувырока через препятствие в длину и в высоту. | 1 |  |  |
| 14 | Захваты. Выведение из равновесия | 1 |  |  |
| 15 |  Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. | 1 |  |  |
| 16 | отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание | 1 |  |  |
| 17 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов | 1 |  |  |
| 18 | Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. | 1 |  |  |
| 19 | Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики | 1 |  |  |
| 21 | Броски: задняя подножка, передняя подножка | 1 |  |  |
| 22 | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку | 1 |  |  |
| 23 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади | 1 |  |  |
| 24 | Отработка техники борьбы в стойке. ходьба на руках. | 1 |  |  |
| 25 | Выполнение акробатических элементов: ходьба на руках. | 1 |  |  |
| 26 | отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. | 1 |  |  |
| 27 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки. | 1 |  |  |
| 28 |  рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку | 1 |  |  |
| 29 | Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. | 1 |  |  |
| 30 | Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. | 1 |  |  |
| 31 | Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Броски: передняя подножка. | 1 |  |  |
| 32 | Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики | 1 |  |  |
| 33 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку | 1 |  |  |
| 34 | отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. | 1 |  |  |
| 35 | Подведение итогов за год. Обсуждение результатов | 1 |  |  |

 **Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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, проекторспортинвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.  | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. |  | Результаты года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

**Методическое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение.

* мультимедийное оборудование (компьютер)
* гимнастические стенки
* гимнастические палки
* маты
* резиновые и набивные мячи
* скакалки
* канат
* гантели
* утяжелители
* тренажеры

**Литература**

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
5. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
7. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol\_trenera\_v\_vospitanii\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
8. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.

1. Алмакаева P.M. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

1. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
3. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
4. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
5. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
7. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

**Приложение**

**Контрольно-измерительные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** |  | **Девочки** |  |
| **Контрольные упражнения** | **Оценка** |
|  | **5 4** | **3**  | **5** | **4 3** |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | *-* | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор утлом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
| ***Техническая подготовка*** |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы(по 5 раз в каждую сторону) | Выполнениев одном темпе в обе стороныбез прыжков | Нарушениетемпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение водну сторону, мелкие шаги,значительноесмещение го­ловы и рук от­носительно и.п |
| Варианты самостраховки | Высокийполет, мягкоеприземление,правильнаяамортизацияруками | Недостаточновысокий по-лет, падениес касаниемголовой | Падение черезсторону, удартуловищем оковер, жесткоеприземление,ошибки при группировке |
| Владение техникой самбоиз всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрацияс серьезнымиошибками,неправильноназван прием |

**Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тест** | **Методические указания** |
| **Физическая подготовка**  |
| *Скоростные качества*  |
| 1. | Бег 30 метров, секунды | С высокого старта |
| 2. | Броски на протяжении 10 секунд, количество раз | Стандартный приём, с партнером без сопротивления |
| 3. | 5 бросков, секунды | Темп максимальный |
| *Силовые качества*  |
| 1. | Прыжок в длину, сантиметры | С места |
| 2. | Удержание ног в положении угла 900 , секунды | В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке) |
| 3. | Прыжок в высоту, сантиметры | С места |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз | До уровня подбородка |
| 5. | Борьба за владение мячом, количество раз | Стоя на коленях, по сигналу тренера |
| 6. | Кистевая динамометрия, килограммы | Максимальное усилие левой и правой рук |
| *Выносливость*  |
| 1. | Бег 400 метров, минуты, секунды | На стадионе или по месту (в лесу) |
| 2. | Броски манекена 2 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| 3. | Броски партнера 3 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| *Гибкость*  |
| 1. | Гимнастический мост | На ковре |
| 2. | Борцовский мост | На ковре |
| 3. | Наклон вперед | Стоя на ковре |
| 4. | Наклон вперед | Стоя на гимнастической скамье |
| 5. | Подъем ноги (пятки) к голове (за голову) | Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине |
| *Координационные способности*  |
| 1. | Комплекс упражнений | Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе |
| 2. | Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды | Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями |
| 3. | Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды | Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления) |
| **Техническая подготовленность**  |
| 1. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 2. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 3. | Выполнение отдельных приемов (имитация) | Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером) |
| 4. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером) |
| 5. | Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 6. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом) | Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером) |
| 7. | Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12) | Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм. |

**Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Регистрируемые показатели** | **Тесты, единицы измерения** | **Методические указания** |
| Скоростные | Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз | Манекены соответствующих размеров |
| Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз | Без сопротивления |
| 10 повторений стандартных бросков, секунды | Без сопротивления |
| Скоростно-силовые | Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз | С сопротивлением 25% максимального (слева и справа) |
| Уход от удержания 15 секунд, количество раз | Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа) |
| Максимальная сила | Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз | Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное) |
| Взрывная сила | Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз | Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо) |
| Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах, количество раз | Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80% |
| Гибкость | «Высота» борцовского моста, сантиметры |  |
| Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз | Выполняется с и без опоры руками в ковер |
| Координационные способности | Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы | Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок |
| Выносливость | 5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости | Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4 |
| Соревновательная деятельность | Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы) |  |