

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»**

**Тайгинского городского округа**

Принята на Утверждаю

педагогическом Совете Директор МБОУ ДО «ДЮСШ» ТГО

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Большанина

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

Приказ № \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная программа по самбо**

Возраст учащихся: 7 – 18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик: Чернов Виталий Васильевич,

тренер - преподаватель

**г. Тайга, 2019**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Са́мбо** (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

Программа по самбо для МБОУ ДО «ДЮСШ» ТГО (далее - школа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом школы.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** по самбо - физкультурно-спортивная. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-18 лет.

Система многолетней подготовки самбистов включает в себя: этап спортивно – оздоровительный, этап начальной подготовки, этап учебно - тренировочный. Исходя из возможностей школы, Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на всех выше перечисленных этапах.

**Объем программы**

***Таблица 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Период** | **Распределение часов по годам обучения** |
| Этап спортивно-оздоровительный | весь период | 184/276 |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 276 |
| свыше 1 года | 736 |
| Этап учебно -тренировочный | начальная специализация (до 2 - лет) | 1104 |
| углубленная специализация (свыше 2-х лет) | 644 |
| Итого: | | 2760 |

**Учебный план**

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Этап спортивно-оздоровительный** | | **Этап начальной**  **подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| **Весь период** | | **Год обучения** | | | | |
| **1 год** | **свыше года** | | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 8 | 12 | 12 | 16 | | 22 | 26 |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 94 | 142 | 94 | 124 | | 120 | 140 |
| 3 | Специальная  физическая подготовка | 32 | 48 | 38 | 50 | | 120 | 140 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 32 | 48 | 116 | 152 | | 240 | 278 |
| 5 | Психологическая подготовка | 14 | 22 | 12 | 16 | | 22 | 26 |
| 6 | Контрольно –  переводные нормативы | 4 | 4 | 4 | 4 | | 6 | 8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | | 22 | 26 |
| 8 | Участие в соревнованиях | Согласно спортивному календарю | | | | | | |
| Итого: | | 184 | 276 | 276 | 368 | | 552 | 644 |

**Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:**

* групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия;
* учебно – тренировочные сборы;
* аттестация (промежуточная и итоговая);
* участие в соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика.

**Ожидаемые результаты**

**На спортивно – оздоровительном этапе:**

* стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**На этапе начальной подготовки:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта самбо;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

**На учебно – тренировочном этапе:**

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого обучающегося. 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. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Календарный учебный график**

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября и продолжается до 31 августа в режиме шестидневной рабочей недели с одним выходным днем для тренеров – преподавателей согласно расписанию занятий утвержденного директором Учреждения. В течение учебного года предусматривается отпуск для тренеров - преподавателей 42 календарных дней, согласно Графику отпусков, утвержденного приказом директора.

В Федеральные государственные праздники согласно ст. 112 ТК РФ тренировочные занятия не проводятся.

**Распределение часов в неделю**

***Таблица 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **кол –во часов** | **кол – во занятий / академические часы** |
| СОГ | 4 - 6 | 2 - 3/ 1ч 30мин |
| НП 1 год обучения | 6 | 3 / 1 ч. 30 мин. |
| НП 2,3 год обучения | 8 | 2 / 2 ч. 15 мин  1 / 1 ч. 30 мин. |
| УТГ 1,2 год обучения | 12 | 4/ 2 ч. 15 мин. |
| УТГ 3 год обучения | 14 | 4 / 2 ч. 15 мин.  1/ 1ч 30 мин |

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в учебно – тренировочных группах по виду спорта самбо**

***Таблица 4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **период** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап спортивно-оздоровительный | весь период | весь период обучения | 7 | 15-30 |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 1 | 8 | 12-25 |
| свыше 1 года | 2 | 9 | 10-20 |
| Этап учебно –тренировочный | начальная специализация (до 2 – лет) | 2 | 11 | 7-18 |
| углубленная специализация (свыше 2-х лет) | 1 | 13 | 5-15 |

**Соотношение объемов учебно – тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта самбо**

***Таблица 5***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| этап спортивно-оздоровительный | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
|  | до 1 года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 52-61 | 32-35 | 32-35 | 20-22 | 20-22 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 13-15 | 13-15 | 20-23 | 20-23 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 16-20 | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 |
| Психологическая подготовка (%) | 8-10 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |

**Нормативы максимального объема учебно - тренировочной нагрузки**

***Таблица 6***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы и годы спортивной подготовки | Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю | Общее количество тренировок в год, в неделю |
| СОГ | 184-276/4-6 | 92-138/2-3 |
| Этап начальной подготовки 1 год | 276/6 | 138/3 |
| Этап начальной подготовки свыше года | 368/8 | 138/3 |
| Учебно - тренировочный этап до двух лет | 552/12 | 184/4 |
| Учебно - тренировочный этап свыше двух лет | 644/14 | 230/5 |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые**

**для учебно – тренировочного процесса по самбо**

***Таблица 7***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гонг | штук | 1 |
| 3. | Ковер самбо | комплект | 1 |
| 4. | Зеркало (2 x 3 м) | штук | 1 |
| 5. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8. | Манекены тренировочные | штук | 2 |
| 9 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 10. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 11. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 16. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 19. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Содержание программы**

**Теоретическая подготовка**

**Спортивно – оздоровительный этап**

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

***Краткий обзор развития самбо.*** История создания самбо. Лучшие спортсмены школы.

***Основы знаний по гигиене***. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм.

***Основные средства спортивной тренировки.*** Подготовительные, общеразвивающие упражнения.

***Правила соревнований*** Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.

**Этап начальной подготовки**

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

***Краткий обзор развития самбо.*** История создания самбо. Сведения о развитии самбо. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

***Краткие сведения о строении и функциях организма***. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц.

***Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию.*** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена.

***Основы технике и тактики.*** Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.

***Правила соревнований***. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей.

**Учебно - тренировочный этап**

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

***Краткий обзор развития самбо.*** История создания самбо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

***Краткие сведения о строении и функциях организма.*** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

***Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию.*** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

***Основы технике и тактики.*** Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.

***Технико-тактическая подготовка.*** Роль спортивного режима и питания.

**ОФП**

**Строевые упражнения**. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый второй рассчитайсь!» 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, 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). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

**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. 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, выжимание, 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 снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться 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 ковру 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 захватом 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 руках, 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, в 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, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

**Упражнения с мячом** (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении 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, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

**Упражнения с самбистским поясом** (скакалкой). Общеподготовительные 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 к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с 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 скакалкой 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 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: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, 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; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

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.

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

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

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

**Перемещения:** Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд. Подвижные и спортивные игры.

**СФП**

**Стойки:** Основная: фронтальная, правая, левая.

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**. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с при­землением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение Назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

**Падение с опорой на ноги**. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в дли­ну с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

**Падение с приземлением на колени:** из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

**Падение с приземлением на ягодицы:** из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

**Падение с приземлением на голову**. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине — встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

**Падение с приземлением на туловище**. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

**Падение на спину.** Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

**Падение на живот**. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

**Защита от падения партнера сверху**. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

**Технико – тактическая подготовка**

**Страховка и самостраховка**. Выведение из равновесия – восемь направлений. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой). Техника приёмов лёжа: - удержание сбоку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, - удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. Перевороты в партере с переходом на удержание:

* из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание;
* из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав;
* из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

**Защита от удержаний отжимая коленями соперника**.

Борьба стоя: - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке. Техника борьбы лёжа: - удержание с боку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, - удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. Перевороты в партере с переходом на удержание:

* из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях: - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание;
* из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав;
* из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

**Защита от удержаний захватом ноги двумя ногами**. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: - боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка. Выведение из равновесия рывком. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера. Боковая подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Задняя подножка. Удержание сбоку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног. Удержание сбоку захватом туловищем. Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

**Упражнения для выведения из равновесия**. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

**Упражнения для бросков захватом ног (ноги).** Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

**Упражнения для подножек**. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

**Упражнения для подсечки.** Встречные махи руками и но­гой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

**Упражнения для зацепов**. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

**Упражнения для подхватов**. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

**Упражнения для бросков через голову.** Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом.* Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и раз­личные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, под­хватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, мане­кена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

***Упражнения специальной физической и психологической подготовки***

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

**Схватки для совершенствования физических качеств**

**Сила:** схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

**Выносливость:** длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

**Быстрота:** схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

**Гибкость:** схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

**Текущая, промежуточная и итоговая аттестация**

***Текущий*** контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

***Промежуточная*** аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

  Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки. Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме тестовых и контрольных испытаний.

Оценивание теории и методики физической культуры и спорта – зачет. незачет; ОФП, техническая подготовка (выполнение контрольно-переводных нормативов) – по четырех бальной системе. Учащиеся, не сдавшие нормативы, получают оценку – «2».

**Контрольно – переводные нормативы НП**

***Таблица 8***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|  |  |
|  | **Юноши** | **Девушки** |
| **весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 12,8 с) | ( не более 13,4 с ) |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
|  | (не более 2 мин 30 с) | ( не более 2 мин 55 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 2 раз) | ( не менее 7 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 10 раз) | ( не менее 5 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 11 с | Подъем туловища лежа на спине за 11 с |
|  | (не менее 10 раз) | ( не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 120 см) | ( не менее 110 см) |
| **весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 12,6 с) | ( не более 13,0 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
|  | (не более 2 мин 25 с) | ( не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 2 раз) | ( не менее 7 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 9 раз) | ( не менее 5 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с | Подъем туловища лежа на спине за 12 с |
|  | (не менее 10 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 120 см) | ( не менее 110 см ) |
| **весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,**  **весовая категория 65+ кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 12,8 с) | ( не более 13,4 с ) |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
|  | (не более 2 мин 55 с) | ( не более 3 мин 05 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 1 раз) | ( не менее 2 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 4 раз) | ( не менее 1 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с | Подъем туловища лежа на спине за  13 с |
|  | (не менее 10 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 120 см) | ( не менее 110 см ) |

**Контрольно – переводные нормативы УТГ**

***Таблица 9***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|  |  |
|  | **Юноши** | **Девушки** |
| **весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 11,6 с) | ( не более 12,0 с) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 3 мин 40 с) | ( не более 3 мин 55 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 7 раз) | ( не менее 11 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 14 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке |
|  | (не менее 7 раз) | ( не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 130 см) | ( не менее 120 см ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| **весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 10,4 с) | ( не более 11,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 3 мин 30 с) | ( не более 3 мин 50 с.) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на низкой |
|  | перекладине (не менее 7 раз) | перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  ( не менее 8 раз ) |
|  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 раз ) |
|  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 140 см) | ( не менее 130 см ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| **весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 10,9 с) | (не более 11,7с.) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 4 мин) | (не более 4 мин 35с.) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 6 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке |
|  | (не менее 6 раз) | (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 140 см) | (не менее 130 см.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

***Итоговая* аттестация** – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

**Контрольные нормативы НП**

***Таблица 10***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
|  | **Юноши** | | **Девушки** |
| **весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг,**  **весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг** | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | | (не более 12,8 с) | ( не более 13,4 с ) |
| Выносливость | | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
|  | | (не более 2 мин 30 с) | ( не более 2 мин 55 с ) |
| Силовые качества | | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | | (не менее 2 раз) | (не менее 7 раз) |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | | (не менее 10 раз) | (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | | Подъем туловища лежа на спине за 11 с | Подъем туловища лежа на спине за 11 с |
|  | | (не менее 10 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | | (не менее 120 см) | ( не менее 110 см ) |
| **весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг** | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | | Бег 60 м |
|  | (не более 12,6 с.) | | ( не более 13,0 с.) |
| Выносливость | Бег на 500 м | | Бег на 500 м |
|  | (не более 2 мин 25 с.) | | ( не более 2 мин 45 с.) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 2 раз) | | ( не менее 7 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 9 раз) | | ( не менее 5 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с | | Подъем туловища лежа на спине за 12 с. |
|  | (не менее 10 раз) | | ( не менее 8 раз ) |
| Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 120 см) | | ( не менее 110 см ) |
| **весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,**  **весовая категория 65+ кг** | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | | Бег 60 м |
|  | (не более 12,8 с.) | | ( не более 13,4 с. ) |
| Выносливость | Бег на 500 м | | Бег на 500 м |
|  | (не более 2 мин 55 с.) | | ( не более 3 мин 05 с.) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 1 раз) | | ( не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 4 раз) | | ( не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с. | | Подъем туловища лежа на спине за 13 с. |
|  | (не менее 10 раз) | | ( не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 120 см.) | | ( не менее 110 см.) |

**Контрольные нормативы УТГ**

***Таблица 11***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|  | **Юноши** | **Девушки** |
| **весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 10,1 с) | ( не более 10,5 с ) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 3 мин) | ( не более 3 мин 25 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 7 раз) | ( не менее 11 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 14 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 145 см ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| **весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 9,9 с) | ( не более 10,3 с ) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 3 мин 10 с) | ( не более 3 мин 35 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на низкой |
|  | перекладине (не менее 7 раз) | перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 14 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 145 см ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| **весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 10,3 с) | ( не более 10,7 с ) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |
|  | (не более 3 мин 20 с) | ( не более 3 мин 45 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине |
|  | (не менее 7 раз) | ( не менее 11 раз ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | (не менее 14 раз) | ( не менее 8 раз ) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 раз ) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 145 см ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико – тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально – волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально – волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально – волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает такие качества как: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скоромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школ является под­готовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в каче­стве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировоч­ном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех пос­ледующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учеб­но-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи ра­порта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основ­ными методами построения тренировочного занятия; овладеть способа­ми разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся долж­ны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получе­ние необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после оконча­ния занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способ­ность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

***Содержание инструкторской и судейской практики учащихся***

***Таблица 12***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Вид практики** | **Содержание практики** |
| До 2-х лет | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами постарения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
| Судейская | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| Свыше 2-х лет | инструкторская | Занимающиеся учащиеся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. |
| судейская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований |

**Список литературы**

1. Авилов, В.И.Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения [Текст]: / В.И.Авилов. - М.: Профит Стайл, 2013.**- 305** c.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо [Текст]: /В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, **2013. - 725**с.
3. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО [Текст]: /Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., **2015**. - 176 c.
4. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 кл. [Текст]: учебник / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006. – 237 с.
5. Серебрянский, Ю. Неизвестное самбо[Текст]: / Ю. Серебрянский. - М.: Книжный дом, **2007**.-288c.
6. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо [Текст]: / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, **2015. - 801** c.
7. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо [Текст]: / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **990** c.