.

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная, общеразвивающая программа"Будущий чемпион"(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 3года 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: р**азностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничнойсоциально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

**Задачи программного модуля:**

*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.

**В основу разработки заложены следующие принципы**:

- личностно-ориентированные – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно-ориентированные – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно-ориентированный – переход от совместной деятельности к самостоятельной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями.

**Планируемые результаты освоения модуля «Самбо**»:**личностные, метапредметные и предметные.**Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура» и данного модуля.

***Планируемые личностные результаты***:

* Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
* Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
* Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
* Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
* Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».
* Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
* Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
* Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

* Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

***Познавательные универсальные учебные действия***:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Условия реализации программы**

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 3  года обучения. Разработана для МОУСОШ №36 г Комсомольска-на-Амуре и ориентирована на детей от 11 до 15 лет без специальной подготовки, имеющих допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

**Наполняемость групп:**до 12 человек

**Режим занятий:**

Занятия групповые. Проводятся:

5 класс – 1 час в неделю, 34-35 часов в год

6 класс – 1 час в неделю, 34-35 часов год

7 класс - 1 час в неделю, 34--35 часов год

**Формы занятий:**

-теоретическое

- практическое

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая

-индивидуальная

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке

- соревнование по исполнению технических приемов самбо.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Основные принципы:**

-Систематичность;

-Доступность;

-Индивидуальность;

-Последовательность;

-Учёт уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей.

**Методы реализации принципов:**

-Наглядные пособия;

-Дифференцированный подход;

-Практическое приучение к развитию физических качеств;

-Практическое приучение к творческим проявлениям красоты;

-Анализ и обобщение изучаемого материала.

**К концу освоения данной программы  обучающиесяимеют возможность:**

- ознакомятся с теоретическими сведениями об истории возникновения самбо, правилах безопасности на занятиях;

- знать правила проведения соревнований по самбо;

- развить дисциплинированность, ответственность, честность, которые станут нормой для юного спортсмена

- владеть нормами спортивной этики и морали (ведение честной борьбы и уважения соперника)

- изучать простейшие акробатические элементы;

- изучать технику безопасного падения, приёмы самостраховки

- разовтьфизические качества (силу, выносливость, ловкость, координацию движений);

- приобретатьпростейшие навыки борьбы самбо;

- овладевать правилами поведения в экстремальных ситуациях

- научиться взаимодействовать в парах, анализировать, корректировать свою двигательную деятельность,

- искать пути к исправлению ошибок.

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю Самбо**:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

**Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо**:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники Самбо

4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

**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).

**Материальное обеспечение:**

* Спортивное татами (10\*10)
* гимнастические стенки
* турники для подтягивания
* гимнастические палки
* маты гимнастические поролоновые
* резиновые и набивные мячи (вес 1 ,2, 3 кг)
* скакалки 15 шт.
* канат 2 шт
* гантели 15 пар
* утяжелители 15 пар
* тренажеры (манекен, велотренажер, беговая дорожка)

**Методическое обеспечение модуля «Самбо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | ЦОРЫ  (*Дидактический, методический материалы*) | 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. Тесты | 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, игровой, дифференцированный, 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 приемов | 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 практические упражнения наоцерку | ПК, экран, проектор  спортинвентарь |
| 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 |

.

**Содержание программымодуля «Самбо»**

**V класс**

**Основы знаний**

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Питание его значение для роста и развития.

**Общая физическая подготовка**

Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

**Специальная подготовка**

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

**VI класс**

**Основы знаний**

Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

**Общая физическая подготовка**

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90\*, 180\*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

**Специальная подготовка**

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

**VII класс**

**Основы знаний**

Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

**Общая физическая подготовка**

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90\*, 180\*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой, в парах. Акробатические упражнения.

**Специальная подготовка**

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Обще подготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.-Выполнение команд: при поворотах на месте: «напра-во» , «нале-во», «кру-гом», «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, три 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 самбистав движении по ковру. Различные 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.

-Стойки6 на пятках, голове и руках с помощью и самостоятельно.

-"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

**Техника борьбы в стойке**

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

***Техника борьбы лёжа***

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

***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.*

***Приёмы самостраховки падения*:**

**•** на спину через партнера;

• на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке;

• на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

• вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

***Специально-подготовительные упражнения для обучения бросков***: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

***Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание способов бросков самбо:***

Упражнения для выведения из равновесия. (толчком, скручиванием)

Упражнения для бросков захватом ног /ноги: (захватом руки и одноименной голени изнутри)

Упражнения для подножек: (задней подножки, задней подножки с захватом ноги; передней подножки);

Упражнения для подсечки. (боковой);

Упражнения для зацепов.: (через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри);

Упражнения для бросков:(подхвата под две ноги,прогибом через: спину; через бедро).

**По окончанию программы модуля «Самбо» учащиеся должны знать:**

Правила поведения в зале;

Виды приемов и контрприемов;

Тактика и техника борьбы в стойке и в партере;

Приемы самостраховки;

Теоретические основы борьбы.

**Учащиеся должны уметь:**

Выполнять правильно самостраховку;

Технично выполнять прием в стойке и партере;

Определять дозировку физической нагрузки;

Правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);

Выполнять акробатические элементы.

**Учебно-тематический план модуля«Самбо» на год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы занятий | Количество  часов | |
| Теория | Практика |
| Теоретические занятия | 1 |  |
| Простейшие строевые приемы, перестроения |  | 2 |
| Простейшие акробатические элементы. |  | 5 |
| Техника самостраховки | 1 | 5 |
| Техника борьбы в стойке | 1 | 3 |
| Техника борьбы лёжа | 1 | 3 |
| Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 1 | 3 |
| Подвижные спортивные игры, эстафеты |  | 6 |
| Прием контрольных нормативов |  | 2 |
| Итоговое занятие.(соревнование) |  | 1 |
| **Итого:** | **5** | **30** |
| **Всего часов** | **35 часа** | |  |

Содержание программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**Тема 1. Вводное занятие. Теория.**

- История и развитие самбо в России, правила безопасности. -Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды при проведении тренировок, гигиенические требования.

*Беседы по патриотическому воспитанию по ходу занятий*:

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

**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, стойки, 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 футбольного, баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8. Подведение итогов учебного года**

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

**Практика:** Прием контрольных нормативов

**Тема 9. Правила проведения соревнований по самбо**

**Теория**: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников.

**Практика.**Результат схватки. Оценка технических действий**.**

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы занятий | Кол-во часов | Дата проведения | | Форма проведения  занятия | ЦОРЫ (цифровые образоват. ресурсы | Воспитательный потенциал занятия |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на уроках самбо. История развития самбо | 1 |  |  | теоретический |  |  |
| 2-3 | Простейшие строевые перестроения. : из одной шеренги в две, три и обратно Эстафеты | 2 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 4 | Основы техники самостраховки. | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 5-9 | Техника самостраховки  -Падение на спину через партнера  -Падение на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке;  - Падение на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; | 5 |  |  | Практический |  |  |
| 10-14 | Простейшие акробатические элементы  "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.  - Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа  -Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)  --Стойка на лопатках согнув ноги  - Прыжки: прогибаясь | 5 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 15 | Основы техники борьбы в стойке | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 16-18 | Техника борьбы в стойке  - Упражнения для выведения из равновесия.  - Упражнения для бросков захватом ног (ноги). | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 19 | Основы техники борьбы лёжа | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 20-22 | Техника борьбы лёжа:  - Упражнения для удержаний.  - Упражнения для ухода от удержаний из положения лежа | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 23 | Основы самозащиты от захватов | 1 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 24-26 | Способы самозащиты от захватов и обхватов | 3 |  |  | Практический |  |  |
| 27-32 | Подвижные спортивные игры | 6 |  |  | Совершенствования |  |  |
| 33-34 | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 2 |  |  | учетный |  |  |
| 35 | Игра-соревнование | 1 |  |  | Практический |  |  |
|  | **Итого** | **35** |  |  |  |  | |

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности (6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы занятий | Кол-во часов | Дата проведения | | Форма проведения  занятия | ЦОРЫ (цифровые образоват. ресурсы | Воспитательный потенциал занятия |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на уроках самбо. История развития самбо | 1 |  |  | теоретический |  |  |
| 2-3 | Простейшие строевые перестроения из шеренги «уступом», из шеренги в колонну.  Эстафеты | 2 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 4 | Основы техники самостраховки. | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 5-9 | Техника самостраховки:**-**Падение вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;  -Падение из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. | 5 |  |  | Практический |  |  |
| 10-14 | Простейшие акробатические элементы  -Упоры лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги  -Кувырки: согнувшись - вперед, назад; назад перекатом  --Стойка на голове и руках с партнером  -Прыжки: прогибаясь ноги врозь, с поворотами на 180,360 | 5 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 15 | Основы техники борьбы в стойке | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 16-18 | Техника борьбы в стойке  -Упражнения для подножек.  -Упражнения для подсечки.  -Упражнения для зацепов. | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 19 | Основы техники борьбы лёжа | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 20-22 | Техника борьбы лёжа  - Упражнения для удержаний.  - Упражнения для ухода от удержаний из положения лежа | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 23 | Основы самозащиты от захватов | 1 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 24-26 | Способы самозащиты от захватов и обхватов | 3 |  |  | Практический |  |  |
| 27-32 | Подвижные спортивные игры | 6 |  |  | Совершенствования |  |  |
| 33-34 | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 2 |  |  | учетный |  |  |
| 35 | Игра-соревнование | 1 |  |  | Практический |  |  |
|  | **Итого** | **35** |  |  |  |  | |

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы занятий | Кол-во часов | Дата проведения | | Форма проведения  занятия | ЦОРЫ (цифровые образоват. ресурсы | Воспитательный потенциал занятия |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на уроках самбо. История развития самбо | 1 |  |  | теоретический |  |  |
| 2-3 | Простейшие строевые перестроения :  -захождением отделений плечом.  Эстафеты | 2 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 4 | Основы техники самостраховки. | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 5-9 | Техника самостраховки:  -Падение перекатом, -Падение прыжком, -Падениес партнером или без него | 5 |  |  | Практическийпрактический |  |  |
| 10-14 | Простейшие акробатические элементы  -Упоры лежа правым боком; на коленях.  -Кувырки назад через стойку на руках;  -Кувырки вперед прыжком (длинный);  -кувырок-полет.  --Стойка на голове и руках силой  - Прыжки: вверх согнув ноги, с поворотами на 360, 540. | 5 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 15 | Основы техники борьбы в стойке | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 16-18 | Техника борьбы в стойке:  -Упражнения для бросков через спину.  -Упражнения для бросков прогибом | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 19 | Основы техники борьбы лёжа | 1 |  |  | Теоретический |  |  |
| 20-22 | Техника борьбы лёжа  - Упражнения для удержаний.  - Упражнения для ухода от удержаний из положения лежа | 3 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 23 | Основы самозащиты от захватов | 1 |  |  | Комбинированный |  |  |
| 24-26 | Способы самозащиты от захватов и обхватов | 3 |  |  | Практический |  |  |
| 27-32 | Подвижные спортивные игры | 6 |  |  | Совершенствования |  |  |
| 33-34 | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 2 |  |  | учетный |  |  |
| 35 | Игра-соревнование | 1 |  |  | практический |  |  |
|  | **Итого** | **35** |  |  |  |  | |

**Приложение 1**

**КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО**

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой- либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**Контрольно-измерительные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **оценки** | | | | **оценки** | | | |
| **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 низкой  перекладине 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 |
|  | 5 | | | 4 | |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы  (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение  в одном темпе в обе стороны  без прыжков | | | Нарушение  темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | |
| Варианты самостраховки | Высокий  полет, мягкое  приземление,  правильная  амортизация  руками | | | Недостаточно  высокий по-  лет, падение  с касанием  головой | |
| Владение техникой самбо  из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | |

**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) |  |

**Список литературы**

1. Бигнаева А.А. Физическая культура М.2012
2. Захаров Е., Карасёв А, Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки М.1994
3. Колодников И.П. Борьба самбо. М. 1960
4. Турин А.Б. Самбо 1965.
5. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
6. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо, Москва 1973 г.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. М.1976
8. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеринбург. 2014.