

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 9 «ШАБОЛОВКА»
ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ГБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 9 «ШАБОЛОВКА»
МОСКОМСПОРТА**

ПО БОРЬБЕ САМБО

Утверждена
Приказом директора
от «26» декабря 2013 г. № 337

Действует: с 01 января 2014 г.
Срок реализации: бессрочно

Введение	стр. 3-4
1. Нормативная часть спортивной подготовки	стр. 4-17
Комплектование групп, организационная работа школы	стр. 4-11
Планирование работы	стр. 11-17
2. Образовательная программа по ОФП с элементами самбо	стр. 18-28
Цель и задачи	стр. 18
Этапы программы	стр. 18-19
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 19-20
Ожидаемый результат	стр. 20
Содержание образовательной программы	стр. 20-23
Методическое обеспечение программы	стр. 23
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 23-27
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 27
Учебно-воспитательная работа	стр. 28
3. Образовательная программа по самбо. Подготовительный курс	стр. 28-45
Цель и задачи	стр. 28
Этапы программы	стр. 28-29
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 29-30
Ожидаемый результат	стр. 30-31
Содержание образовательной программы	стр. 31-35
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 35-45
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 45
Учебно-воспитательная работа	стр. 45
4. Образовательная программа по самбо. Основной курс	стр. 46-76
Цель и задачи	стр. 46
Этапы программы	стр. 46-47
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 48
Ожидаемый результат	стр. 48-49
Содержание образовательной программы	стр. 49-58
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 58-75
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 75
Учебно-воспитательная работа	стр. 75-76
Литература	стр. 76

Введение

Программа спортивной подготовки ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 9 «Шаболовка» (далее – Школа) по борьбе самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и борьбой самбо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки самбистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики борьбы самбо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой борьбы самбо и выступлений самбистов на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых самбисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах физической культуры и спорта, начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. В группах физической культуры и спорта, начальной подготовки и тренировочных 1-го года обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Важным условием успеха тренера в работе с самбистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

1. Нормативная часть спортивной подготовки

Комплектование групп, организация работы школы

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в Школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы,

рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения и тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 21.30 (для спортсменов старше 18 лет). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года обучения дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия. Стрелки групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап занятий физической культурой и спортом – 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
- этап начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
- этап начальной подготовки св. 1 года – 9 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
- тренировочный этап до 2-х лет – 12 часов в неделю (не более 4-х академических часов в день);
- тренировочный этап св. 2-х лет – 18 часов в неделю (не более 4-х академических часов в день);
- этап спортивного совершенствования – 28 часов в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю.

Таблица № 1.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной)	5	12	10-12

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	-	2

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

- в СОГ зачисляются дети 6-17 лет с предоставлением пакета документов;

- в ГНП зачисляются дети 10-13 лет, с предоставлением пакета документов;

- в УТГ зачисляются дети 13-18 лет, спортивный разряд не ниже 3 юношеского, по решению тренерского совета Школы с предоставлением пакета документов;

- в ГСС зачисляются спортсмены из УТГ:

* обучающиеся в Школе не менее 3-х лет в учебных группах и под руководством одного тренера;

* выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд Кандидата в мастера спорта;

* выполнившие показатели, предусмотренные планом подготовки и участия в соревнованиях (победители и призеры первенства и/или чемпионата Москвы);

* перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей;

- в ГВСМ зачисляются:

* перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, члена спортивной сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны, либо ограничивается на основании положений Устава Школы. Возраст спортсмена не ограничен.

Таблица № 2.

Минимальный возраст спортсменов для зачисления в группы

ГФКС	6-17 лет
ГНП-1	10-12 лет
ГНП-2	11-13 лет
ГНП-3	12-14 лет
УТГ-1	13-15 лет
УТГ-2	14-16 лет
УТГ-3	15-17 лет
УТГ-4	16-18 лет
УТГ-5	17-18 лет
ГСС-1	14-17 лет (спортивное звание не ниже КМС, призеры первенства и/или чемпионата Москвы)
ГСС-2	16-18 лет (спортивное звание МС, 1-6 место на первенстве и/или чемпионате России) 18 лет и старше (согласно распоряжения Москомспорта от 30.08.2011 г. № 781)
ГВСМ	без ограничения возраста (член спортивной сборной команды Российской Федерации, согласно распоряжения Москомспорта от 30.08.2011 г. № 781)

Нормативы для перевода учащихся старше 18 лет на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (в соответствии с Распоряжением Москомспорта от 30.08.2011 г. № 781).

Таблица № 3.

№	Возраст спортсменов	Дисциплины, включенные в программу Олимпийских игр, Спартакиад Российской Федерации.	
		Индивидуальные дисциплины	Командные дисциплины
1.	С 18 до 21 года	1-4 место первенство Российской Федерации	1-2 место первенство Российской Федерации
		1-3 место финал Кубка Российской Федерации	1-2 место финал Кубка Российской Федерации
		1-8 место Чемпионат Российской Федерации	1-4 место Чемпионат Российской Федерации
		член спортивной сборной команды Российской Федерации	член спортивной сборной команды Российской Федерации
2.	Старше 21 года	1-6 место Чемпионат Российской Федерации	1-3 место Чемпионат Российской Федерации
		член спортивной сборной команды Российской Федерации	член спортивной сборной команды Российской Федерации

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Многолетняя подготовка самбистов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся подразделяется на группы: занятий физической культурой и спортом (ГФКС), начальной подготовки (ГНП), тренировочная (ТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

На этапе занятия в группах физической культуры и спортом формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники борьбы самбо. На данном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по борьбе самбо и общей физической подготовке. Тренерам, работающим с ГФКС, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе в этих группах тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки: игровой (подвижные игры), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости) и круговой (круговая тренировка).

Таблица № 4.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Особенности обучения на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающим с ГНП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда);

- методы обучения техники борьбы самбо: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела) реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью;

- методы воспитания – убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка);

- средства подготовки самбистов (обще- и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимы для ведения поединка в условиях соревнования);

- средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);

- средства воспитания личности (беседа, объяснение, личный пример и др.);

- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);

- средства профорientированной направленности.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

На тренировочном этапе особенность обучения заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный, интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);
- методы обучения техники борьбы самбо – целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);
- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств;
- методы психологической подготовки – идеомоторная, аутогенная тренировка.

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- средства технической, физической, тактической подготовки самбистов;
- средства для освоения инструкторской и судейской практики;
- средства профорIENTATIONной направленности.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
---------------------------------	--------------------------------

Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

Основные формы занятий:

- общая физическая подготовка, нацеленная на совершенствование общей выносливости. Используются средства – кросс, плавание, спортивные игры;
- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;
- специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных способностей («набрасывания» с максимальной скоростью чередующееся с отдыхом).

Таблица № 7.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения приемов самбо и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны в таблицах №№ 4, 5, 6, 7. Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Это несовпадение показателей связано с тем, что в группе оказалось большинство подростков постарше или помоложе, ведь при наборе в группы начальной подготовки мы записываем ребят от одиннадцати до тринадцати лет. Их физические возможности значительно отличаются. Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения таблицы на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

Планирование работы

Общее количество отделений и групп регламентируется планом-комплектования и госзаданием, утвержденных Москомспортом.

Тренер школы может осуществлять набор в группы начальной подготовки либо каждый год, либо через год.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы школы.

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является перспективный план подготовки. Его основная задача - определение цели,

направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи. К общешкольным планам относятся:

- план объема тренировочных нагрузок в соответствии с:

Таблица № 8.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

- объемы тренировочного процесса по видам подготовки в соответствии с:

Таблица № 9.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20	23/24
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4	0,5

Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5	-/-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

Планирование объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учетом влияния качеств и телосложения на результативность:

Таблица № 10.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта борьба самбо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

- показатели соревновательной деятельности в соответствии с:

Таблица № 11.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта борьба самбо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
тренировочные	-	85	100	180	220
контрольные	8-12	40	40	40	45
основные	-	40	40	40	45
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности самбистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах №№ 12, 13, 14 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года обучения. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производные иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

Таблица № 12.

**План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки
(примерное распределение программного материала)**

Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, часов 6 в неделю
(1 занятие – 2 часа)

Периоды	Подготовительный				Основной						Переходный		Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кол-во тренировок занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
Кол-во тренировок часов	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312
Общая физ.подготовка	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18	126

Специальная физ. подгот.	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6	36
Техническая подготовка	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
Теоретическая подготовка	8	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	-	28
Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	13
Судейская практика	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	1	-	7
Контр.стрельбы	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	-	-	6
Кол-во соревнов.часов	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Контрольно-переводн. зачеты									2				2
Даты и ранг соревнований													

Таблица № 13.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Таблица № 14.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3

17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Таблица № 15.

Обеспечение спортивной экипировкой (на занимающегося)

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы подготовки							
			начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	-	-	-	-	1	1	1	1
1	Куртка синяя и шорты	комплект	1	2	1	2	2	1	2	1
2	Куртка красная и шорты	комплект	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Трико (трусы) белого цвета	штук	2	1	2	1	3	1	3	1
4	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	1	1	2	1	2	1	2	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	1	1	2	1	1	1	2	1

2. Образовательная программа по общей физической подготовке с элементами самбо

Это программа разработана для групп занятий физической культуры и спортом (ГФКС) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Цель и задачи

Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо. (Занятия в группах ГФКС сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

Задачи программы:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам борьбы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Этапы программы

I этап – общеподготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6 лет, где учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 45 минут. Количество часов за год – 76 часов.

Задачи I этапа:

- ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы ГФКС (6 лет) допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

II этап – специально-подготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах самбо, а также создается

возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-9 лет, где учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 45 минут. Количество часов за год – 76 часов.

Задачи II этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закалывания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- развивать силовые качества, координационные навыки;

- обучить приемам страховки и самостраховки;

К занятиям в группах ГФКС (7-9 лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

Требования к организации тренировочного процесса

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

6 лет

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.

7-9 лет

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

6 лет

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

7-9 лет

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

ПРИМЕНЯТЬ:

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Содержание образовательной программы

Материалы для практических занятий (6 лет)

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону - перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;
- перекат на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодилы» – Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

Материалы для практических занятий (7-9 лет)

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост;
- забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых

ног;

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнёры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.

Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Прыжки на батуте.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;
- падение на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- перевороты в сторону (колесо);
- кувырки боком;
- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;
- кувырки в парах;
- переворот с головы и рук;
- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);
- арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

Примерная последовательность тем для занятий

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки, упражнения на батуте.

Тема №5.

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 6.

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качестве открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

Критерии оценок на различных этапах обучения

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки в группах 6 лет – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Таблица № 16.

Критерии успеваемости учащихся ГФКС 6 лет

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней	Умение держать основную стойку, движения

гимнастики.	амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

II этап подготовки в ГФКС 7-9 лет – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений

Таблица № 17.

Примерные контрольные упражнения в группах 7-9 лет

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
ОФП			
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15 м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе	Шаг не менее 5 м., касание	Спина прямая, руки за	Спина прямая, руки за

(«гусиным шагом») руки за головой.	руками ковра, падение на колени.	головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м.
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.
Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, перекат вперёд на грудь, голова повернута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повернута в сторону.
Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развёрнуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
СФП			

Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево.	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковер, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковер, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковер, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковер вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковер, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковер, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковер.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы,

	руками или тазом о ковёр.	две стопы, выполняется несколько раз подряд.	выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.

Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

Учебно-воспитательная работа

Знакомство занимающихся с историей возникновения самбо. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по самбо по программе «зритель». Участие в «весёлых стартах», праздниках, открытых уроках. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и клубов по месту жительства.

Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС (для юношей 10-14 лет)

Цель и задачи

Цель: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо.

Этапы подготовки

Задачи I этапа:

- научить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и само страховке;
- подготовить детей для занятий самбо в старших классах;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в физкультурном диспансере. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

В этот период изучается и закрепляется навык страховки, само страховки, умение правильно падать. Идет работа, направленная на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучается история развития самбо и базовые приемы борьбы стоя и лёжа. Этот этап включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

- дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься борьбой самбо без предварительных занятий в группах ФКС;
- дети младшего возраста 8-10 лет, пришедшие после сдачи переводных испытаний из групп ФКС в группу самбо уже с начальным этапом подготовки и заниматься будут в отдельной группе, программа 1- го года у них сокращена, что дает возможность более детально изучать материал этого года;
- дети, более старшего возраста 11-13 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в отдельной группе по разделу аналогичному 1-му направлению (см. выше);
- подростки 14-17 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в отдельной группе, по разделу аналогичному 3-му направлению.

Задачи II этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в физкультурном диспансере. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и идёт дальнейшее изучение основ техники и тактики самбо.

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачётно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребёнок на следующий год: либо в подготовительной, либо в основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участия в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов, а также промежуточное тестирование каждое полугодие.

Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм. Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого

подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Преподаватель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- историю самбо.

2-3 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по самбо и основы предупреждения травматизма;

- правила личной гигиены;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований.

УМЕТЬ:

1 год обучения

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

2 год обучения

- выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 7 болевых на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать не менее 5 болевых на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки с захватом ноги снаружи, подхват снаружи, отхват, через голову, через спину и «мельница» с колен, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри.

3 год обучения

- выполнять не менее 15 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;

- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 10 болевых приёмов на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать не менее 5 болевых приёмов на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки с захватом ноги изнутри, подхват изнутри, через голову, через спину и «мельница» в стойке, боковым переворотом, боковая подсечка, зацепы голенью и стопой, боковым переворотом, бросок «ножницы»;
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду.

ПРИМЕНЯТЬ:

- приёмы самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- приёмы стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;
- приёмы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;
- полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

Содержание образовательной программы

Примерные материалы теоретических занятий для всех годов обучения

- Краткий обзор истории и задачи по дальнейшему развитию самбо.

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в начале прошлого столетия. Самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы возникновения и развития самбо. Участие наших самбистов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию самбо в России.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена самбиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в самбо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке самбиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование самбиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях самбо. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечения. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики самбо.

Понятие о технике и тактике самбо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в самбо (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием самбо и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по самбо.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от различных разрядов. Чистая победа, победа по очкам, с небольшим преимуществом. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников в соревнованиях. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Материалы практических занятий для всех годов обучения.

-Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения. Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

- Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения – стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

- Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и на резине.

- Обучение технике и тактике самбо.

Основные положения самбистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

- Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в ГФКС, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

Борьба лёжа

Удержания

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;

- бросок рывком за пятку;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерная последовательность изучения материала для второго года обучения

На втором году обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году обучения, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже.

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Болевые приёмы

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.
- Примерная последовательность изучения материала для третьего года обучения

Борьба лежа

- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- обратный узел поперёк;

- узел плеча с кувырком;
- переход из удержания со стороны ног на ущемление ахиллесова сухожилия;
- переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног;
- переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя.

Борьба стоя (броски)

- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Комбинации бросков

- задняя подножка после передней;
- подхват после передней подножки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- задняя подножка на пятке после передней;
- бросок захватом руки на плечо после задней подножки;
- бросок с захватом руки под плечо после задней подножки.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Критерии оценок на различных этапах обучения

Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить два раза в год (в середине учебного года и в конце года), использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки. Начальный этап подготовки первого года обучения (дети 10-13 лет). Контроль за усвоением материала лучше проводить в виде открытых занятий для родителей два раза в год. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, которые необходимо уметь выполнять, приводится ниже.

Таблица № 18.

Примерные контрольные нормативы для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3-5	6-8	9-12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	5-9	10-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост	3 Отталкивание одной ногой	5 Отталкивание одной ногой	5 Чёткое отталкивание двумя

и обратно.	или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекал на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекал на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты,	Отталкивание с двух ног без замедления после	Отталкивание с двух ног без замедления после

	задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или пережат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, пережат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, пережат по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину.	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	6 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
Удержания.	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать.	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	Знать название и уметь показать любой по выбору.	2 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	2 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок передняя подножка с колена.	Пережат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление	Пережат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо,

	с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подножка со стойки.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок рывком за пятку.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево-вниз, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок рывком за обе ноги.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок с захватом руки под плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подсечка с падением.	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с линии атаки и фиксацией на удержание.
Бросок зацеп изнутри под разноимённую ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного

экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 19.

Примерные контрольные упражнения для 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3-7	8-10	11-13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	3-5	6-8	9-12
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	28-30	31-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	24-27	28-30	31-35
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	27-29	30-32	33-35
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Пережат на лопатки с касанием головой, разгиб	Пережат на лопатки с возможным касанием	Пережат на лопатки, не касаясь головой, разгиб

	ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по поясице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	5-8 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	9-11 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	12-14 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	1-2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	4 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	3-5 Знать название и уметь показать любой по выбору.	6-7 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	8 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	5 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с захватом ноги изнутри	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена.

Бросок задняя подножка на пятке.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации противника на удержании.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.	Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.
Бросок через спину с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, недоворот, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево - вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок передняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации ноги на болевой приём.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта слитно с переходом на болевой приём на ногу - ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на болевой приём - ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.
Бросок боковая подсечка.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям с ударом по ноге соперника.	Чёткое взятие захвата, нечёткое выведения из равновесия рывком влево-вверх выполнение приёма на 2 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево-вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта.
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок рывком за пятку.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх .	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке

(подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 20.

Примерные контрольные упражнения для 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3-7	8-10	11-13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	3-5	6-8	9-12
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	30-32	33-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	25-28	29-32	33-35
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	28-31	32-34	35-38
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	8-11	12-13	14-15
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	8-11	12-13	14-15
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Пережат на лопатки с касанием головой, разгиб	Пережат на лопатки с возможным касанием	Пережат на лопатки, не касаясь головой, разгиб

	ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по поясице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	10-12 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	13-14 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	1-2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	4 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	3-4 Знать название и уметь показать любой по выбору.	5-7 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	8 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	3-4 Знать название и уметь показать любой по выбору.	5-6 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	7 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок «отхват».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.
Бросок «ножницы».	Слабое отталкивание, нечёткая работа ногами, нет фиксации на болевой приём.	Чёткое взятие захвата, нет выведение из равновесия, высокое отталкивание, чёткая работа ногами, медленное исполнение,	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия, высокое отталкивание, чёткая работа ногами и быстрее исполнение,

		фиксация на болевой приём – рычаг колена между ног.	фиксация на болевой приём – рычаг колена между ног.
Бросок подхват изнутри (под одну ногу).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.
Бросок передняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации ноги на болевой приём.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта слитно с переходом на болевой приём на ногу - ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на болевой приём - ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок с захватом двух ног и выносом их в сторону.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок зацеп снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.
Бросок зацеп голенью и стопой.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и обвивая голенью и стопой ногу противника, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок через плечи «мельница».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 4 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 4 счёта.
Бросок зацеп изнутри под одноимённую ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 2 счёта.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение

	разделениям.	выраженный мах ногой назад-вверх .	приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
--	--------------	------------------------------------	---

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Техника безопасности при проведении занятий по самбо

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках.

Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя (тренера). Не выполнять приёмы борьбы без разрешения преподавателя (тренера), а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру). При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

Учебно-воспитательная работа

Знакомство занимающихся с историей возникновения самбо. Просмотр видео и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований, специального учебного фото и видео материалов. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по самбо. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и региональными Федерациями самбо. Подготовка занимающихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО. ОСНОВНОЙ КУРС

Цель и задачи

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни и стремление работать над собой; осуществлять всестороннее развитие личности; воспитывать ответственность и самодисциплину; готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация цели данной программы осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки, безопасному падению;

- развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим мужчинам, посредством соревнований, проявить себя и добиться максимально возможных результатов в спорте, с учётом индивидуальных способностей без ущерба в учёбе;
- обучить приемам боевого самбо, внушить, что приемы самообороны возможно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Этапы программы

I этап – базовый. На этом этапе подготовки дети окончательно определяют для себя в своем отношении к самбо и, успешно пройдя зачетно-переводные испытания, переводятся в следующие группы.

Базовый этап включает в себя несколько возрастных групп и разделов:

- дети младшего возраста 9-10 лет, пришедшие заниматься в группу самбо из подготовительной группы ФКС;
- дети среднего возраста 11-13 лет, перешедшие заниматься в эти группы с начальным этапом подготовки из групп борьбы с упрощенной программой, где дети физически укреплялись и получали только общие представления о самбо;
- дети старшего возраста 14-17 лет, которые перешли заниматься в эти группы, пройдя предварительный курс в подготовительных группах самбо.
- все желающие, прошедшие отбор в эти группы (сдавшие нормативы по ОФП).

Задачи этапа:

- обучить правилам техники безопасности на занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самозащиты можно применять только в качестве обороны.

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере, прошедшие предварительный курс в подготовительных группах самбо или сдавшие необходимые нормативы. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств;
- овладение основами техники безопасного падения и само страховки;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям самбо.

II этап – углублённый. Данный этап рассчитан на два года учебного процесса.

Задачи этапа:

- углублённая психологическая, физическая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях по спортивному самбо городского и всероссийского масштаба;

- дальнейшее изучение приемов боевого самбо, участие в соревнованиях по боевому самбо.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере, прошедшие обучение и успешно сдавшие зачётно–переводные испытания после первого этапа обучения.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю специальную физическую подготовку.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- овладение основами техники самбо и их совершенствование;

- развитие специальных физических качеств;

- внушение, что приемы самозащиты можно применять только в качестве обороны.

III этап – совершенствования. Данный этап подготовки рассчитан на 3 года учебного процесса. Занятия самбо на этом этапе предусматривают занятия в группах младших годов обучения и по индивидуальным планам. На этом этапе идёт работа над самосовершенствованием по всем разделам спортивной подготовки, выступления на соревнованиях городского, всероссийского и международного масштаба. Обучающиеся осваивают приемы самозащиты, правила поведения в экстремальной ситуации, учатся вести поединок в любых условиях с двумя и более противниками. Задачи этапа:

- совершенствование во всех видах спортивной подготовки;

- изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;

- совершенствование тактики и техники ведения поединка с несколькими соперниками в различных условиях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере, прошедшие обучение и успешно сдавшие зачётно–переводные испытания после второго этапа обучения.

На занятиях осуществляется в основном специальная физическая подготовка, воспитательная работа, направленная на стойкое психологическое и физическое состояние перед соревнованиями, во время соревнований и в экстремальной ситуации.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- овладение и совершенствование комбинаций приёмов для проведения атаки и активной защиты во время схватки;

- дальнейшее развитие специальных физических качеств;

- углублённая психологическая подготовка.

Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению преподавателя с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося. Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1-3 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по самбо и основы по предупреждению травм;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- краткую историю самбо и основоположников;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований.

4–5 год обучения

- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- краткую историю САМБО в стране;
- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- правила поведения в экстремальной ситуации.

73

6, 7, 8 год обучения

- распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный период;
- нормативные требования ЕВСК по виду спорта;
- основные «болевы́е точки»;
- приёмы самозащиты (возможно применять только в качестве самообороны).

УМЕТЬ:

1-3 год обучения

Перечень необходимых умений и навыков представлен ниже.

4–5 год обучения

Перечень необходимых умений и навыков представлен ниже

6, 7, 8 год обучения

На данном этапе обучения контроль умений и навыков происходит по другой схеме, так как обучение проходит по индивидуальным планам.

ПРИМЕНЯТЬ:

- приемы самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе и т. п.);
- приемы борьбы стоя и лёжа для участия в соревнованиях по самбо;
- приемы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;
- полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

Содержание образовательной программы

- Материалы для теоретических занятий для всех годов обучения

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития самбо. Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в начале прошлого столетия. Самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития самбо. Участие наших самбистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию самбо в России. Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена самбиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в самбо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке самбиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование самбиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях самбо. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики самбо.

Понятие о технике и тактике самбо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в самбо (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием самбо и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Основы методики обучения и тренировки самбистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Планирование занятий. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий. Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Урок - основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Нагрузка на уроке. Методы разучивания техники самбо (целостный и по частичный) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования приемов самбо. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по самбо.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований – личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от различных разрядов. Чистая победа, победа по очкам, с небольшим преимуществом. Удержание, боковые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Ковер САМБО. Размеры ковра,

изготовление и сохранение. Покрышки для ковра. Куртка самбо, ботинки самбо, шорты самбо и плавки. Шлем, капа, накладки на голени, перчатки, бандаж. Тренировочные мешки, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий самбо.

- Инструктирование борцов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях борьбы вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнований.

- Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения:

- кувырки, перевороты, прыжки, сальто. Упражнения на гимнастических снарядах канат, батут, перекладина, брус, кольца.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, гребля.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Специальные упражнения. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером. Имитация приемов без партнера и на резине, на манекене.

- Обучение технике и тактике самбо.

Материал первого года обучения (новички).

Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукав, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения.

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приемы самостраховки,

акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колена;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колена;
- зацеп изнутри под разноимённую ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- вертушка;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;

- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания поперек;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувыркком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- узел поперек;
- рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- рычаг колена между ног;
- узел бедра ногами;
- ущемление икроножной мышцы;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерный материал для второго года обучения.

На втором году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, а затем изучать приемы борьбы лежа и стоя, названия которых приводятся ниже. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приёмы борьбы стоя и тренировочные схватки.

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;

- передняя подсечка с захватом ноги;
- бросок через плечи назад «обратная мельница»;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок захватом разноименной руки и бедра снаружи (боковой переворот);
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- бросок с захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке с обратным захватом ноги двумя руками;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- бросок захватом разноименной руки и бедра изнутри (передний переворот);
- подсад бедром снаружи;
- бросок через плечи «мельница» с захватом ворота на груди;
- бросок «ножницы»;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;
- ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- ущемление икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедром через голень;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерный материал для третьего года обучения.

В типовых программах было определено, что на третьем году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех приемов борьбы, которые изучались на 1-м, 2-м годах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным приемам борьбы, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие

отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приёмы борьбы стоя, приёмы боевого самбо и тренировочные схватки.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- бросок «ножницы» после подхвата;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Прикладные приемы самозащиты

- освобождение от захвата рук;
- освобождение от захвата одежды на рукавах;
- освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
- освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
- освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею;
- загиб руки за спину нырком;
- сопровождение нарушителя («милицейский захват»)
- сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
- сопровождение нарушителя двумя дружинниками;

- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);

- задержание путем подхода к противнику сзади;
- защита от удара кулаком в голову сбоку;
- защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
- защита от удара рукой (прямого) в голову;
- защита от удара лопатой, топором, палкой;
- защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом снизу;
- защита от колющего удара ножом;
- защита от удара ногой сбоку;
- защита от прямого удара ногой.

Примерная последовательность совершенствования техники

- повторение и совершенствование подсечек;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия;
- повторение и совершенствование бросков с захватом ног;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствование болевых приемов;
- повторение и совершенствование бросков через голову;
- повторение и совершенствование переворачиваний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерный материал для четвёртого года обучения.

Борьба в стойке (броски)

- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- обвив с захватом рук;
- «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
- подсечка изнутри.

Борьба лежа

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;
- ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации бросков.

- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;
- рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;

- рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

Примерная последовательность совершенствования в технике

- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Прикладные приемы самозащиты

- связывание;
- защита от уколов штыком;
- действия ножом в разведке, снятие часового;
- действия малой лопатой;
- взятие «языка»;
- способы защиты от удушения;
- игровые ситуации на обезвреживание нарушителя.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерный материал для пятого года обучения.

Борьба в стойке (броски)

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Комбинации бросков

- зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;
- задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;

- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Прикладные приемы самозащиты.

Идет совершенствование ранее изученных приемов защиты и отработка (постановка) ударов руками и ногами. Обучение тактике атаки и обороны. Игровые ситуации, односторонние спарринги, участия на соревнованиях и показательных выступлениях.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

- Примерный материал для шестого, седьмого и восьмого годов обучения.

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов

обучения по индивидуальному графику. Выступление на городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты. Различные показательные выступления.

Критерии оценок на различных этапах обучения

Школа самостоятельна в выборе форм оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить два раза в год (в середине учебного года и в конце года), использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап - базовый этап подготовки. В этот период, контроль усвоения материала, лучше проводить в виде открытых занятий для родителей два раза в год. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, которые необходимо уметь выполнять на каждом году обучения приводится ниже.

Примерные контрольные нормативы I этапа обучения

Таблица № 21.

Примерные контрольные нормативы для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	5-6	7-9	10-12
Сгибание и разгибание рук	15-18	19-21	22-25

в упоре лежа.			
Выпрыгивание из приседа.	24-28	29-31	32-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	35-38	39-41	42-45
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	1-3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	4-5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две

	заваливание.	третьей точкой опоры.	стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или пережат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, пережат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, пережат по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину.	3-5 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	6-9 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	10-12 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
Удержания.	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать.	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	2-3 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	4 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с захватом ноги изнутри.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена.
Бросок задняя подножка на пятке.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации противника на удержании.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.	Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.
Бросок передняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта слитно с	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение

	разделениям без фиксации ноги на болевой приём.	переходом на болевой приём на ногу - ущемление ахиллесово сухожилия.	приёма на 3 счёта с переходом на болевой приём – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.
Бросок боковая подсечка.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неуверенное выведение из равновесия вправо-вверх, замедленное выполнение приёма.	Чёткое взятие захвата, быстрое выведение из равновесия вправо-вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок рывком за пятку.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 22.

Примерные контрольные нормативы для 2- го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	8-10	11-12	13-15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	6-8	9-11	12-15

Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	25-28	29-31	32-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	30-33	34-36	37-40
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	33-35	36-38	39-42
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	55-57	58-60	61-63
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	11-13	14-15	16-18
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две

	заваливание.	третьей точкой опоры.	стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	11-13 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	14-15 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	1-2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	4 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	3-4 Знать название и уметь показать любой по выбору.	7-8 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	8 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	3-4 Знать название и уметь показать любой по выбору.	5-6 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	6 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок «отхват».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.
Бросок «ножни-цы».	Слабое отталкивание, нечёткая работа ногами, нет фиксации на болевой приём.	Чёткое взятие захвата, нет выведение из равновесия, высокое отталкивание, чёткая работа ногами, медленное исполнение, фиксация на болевой приём – рычаг колена между ног.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия, высокое отталкивание, чёткая работа ногами и быстрее исполнение, фиксация на болевой приём – рычаг колена между ног.
Бросок подхват изнутри (под одну ногу).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок передняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации ноги на болевой приём.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта слитно с переходом на болевой приём на ногу - ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на болевой приём – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок через голову	Нечёткое взятие захвата,	Чёткое взятие захвата,	Чёткое взятие захвата,

голенью между ног.	отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.
Бросок с захватом двух ног и выносом их в сторону.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок зацеп снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.
Бросок зацеп голенью и стопой (обвив).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и обвивая голенью и стопой ногу противника, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок через плечи «мельница».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 4 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок зацеп изнутри с заведением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие заведения по кругу, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, заведение по кругу вправо, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.
Бросок с захватом разноимённой руки и бедра снаружи (боковой переворот).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, согнутая спина, захват за подколенный сгиб, поднятие соперника ниже пояса, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, согнутая спина, захват под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия со срывом захвата, захват под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, быстрое выполнение.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 23.

Примерные контрольные нормативы для 3–го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине	10-13	14-15	16-18

(подтягивание)			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	10-13	14-15	16-18
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	25-28	29-31	32-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	35-38	39-41	42-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	46-49	50-53	54-56
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	64-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 1 мин.	25-27	28-30	31-33
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая	11-13 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие	14-15 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с

скамеечка», «низкая скамеечка»).	перехода на удержание или болевой приём.	с переходом на удержание или болевой приём.	переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержаний.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	5-6 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	6 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	12-13 Знать название и уметь показать любой по выбору.	14-15 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	15 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	6-8 Знать название и уметь показать любой по выбору.	9-10 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	10 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок передняя подножка с захватом двух рукавов (вправо, влево).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево (вправо), быстрое выполнение приёма на 3 счёта в правую и левую стороны.
Бросок передняя подножка с ударом в подмышку.	Нечёткое выполнение захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком вверх-влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок боковая подсечка при движении соперника в сторону.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие попадания в такт шагов, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неточное попадание в такт шагов, замедленное выполнение приёма.	Чёткое взятие захвата, точное попадание в такт шагов, быстрое выполнение приёма.
Бросок через плечи (обратная «мельница»).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие обманного движения, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неуверенное обманное действие, выполнение приёма на 4 счёта.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма.
Бросок подхват изнутри в голень (под одну ногу).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через голову подъёмом в подколенный сгиб.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, точное попадание подъёмом в подколенный сгиб противника, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, точное попадание подъёмом в подколенный сгиб противника, быстрое выполнение приёма с фиксацией на удержание.
Бросок с обратным захватом двух ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма с фиксацией ног соперника руками.
Бросок с захватом руки и ноги изнутри.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево,

	приёма на 2 счёта по разделениям.	в бросок, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ноги соперника на болевой приём.	быстрое выполнение приёма с фиксацией ноги соперника на болевой приём.
Бросок с захватом разноимённой руки и бедра изнутри (передний переворот).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, согнутая спина, захват за подколенный сгиб, поднятие соперника ниже пояса, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, согнутая спина, захват под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, медленное выполнение. Ч	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия со срывом захвата, захват за бедро предплечьем под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, быстрое выполнение.
Бросок зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие заведения по кругу, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, заведение по кругу вправо, выполнение приёма на 2 счёта.	Чёткое взятие захвата, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.
Бросок через плечи (обратная «мельница») с захватом одноименной руки и разноименного бедра изнутри.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией соперника на удержание спиной.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией соперника на удержание спиной.
<i>Боевое самбо:</i>			
Удары руками 3 вида из фронтальной стойки (прямой, боковой, снизу).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, локти отведены в стороны, не плотно дожимается кулак, нет включения во время исполнения удара плеча и бедра.	Прямая спина, руки на уровне висков, локти прижаты, не акцентированное движение руками без фиксации в одной точке, включение во время исполнения удара плеча и бедра.	Прямая спина, руки на уровне висков, локти прижаты, акцентированное движение руками с фиксацией в одной точке на выдохе, включение во время исполнения удара плеча и бедра.
Удары ногами 4 вида (прямой в живот, боковой в голову, прямой боковой, прямой назад).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, отсутствует доворот на опорной ноге, нет акцента фиксации в одной точке, отсутствие возвращения в исходную стойку.	Прямая спина, руки на уровне висков, доворот на опорной ноге, не чёткая фиксация стопы в одной точке, возвращения в исходную стойку.	Прямая спина, руки на уровне висков, доворот на опорной ноге, быстрое исполнение на выдохе, чёткая фиксация стопы в одной точке, возвращения в исходную стойку.
Блоки руками 4 вида (верхний, нижний, снаружи, изнутри).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, отсутствует дожатие кулака и включение ног, нет акцента фиксации в одной точке.	Прямая спина, руки на уровне висков, дожатие кулака и включение ног, не чёткая фиксация в одной точке.	Прямая спина, руки на уровне висков, дожатие кулака, включение ног, чёткое исполнение на выдохе, чёткая фиксация в одной точке.
Сопровождение нарушителя.	Отсутствует чёткое взятие захвата, неуверенные действия, неправильная постановка ног.	Чёткое взятие захвата, быстрые и чёткие действия, неправильная постановка ног во время сопровождения.	Чёткое взятие захвата, быстрые и чёткие действия, правильная постановка ног во время сопровождения.
Защита от ударов руками.	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов руками.	Быстро и чётко, по команде, уметь выполнить защиту от всех видов ударов руками.
Защита от ударов ногами.	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов ногами.	Быстро и чётко, по команде, уметь выполнить защиту от всех видов ударов ногами.
Защита от ударов ножом (сверху, снизу, колющий).	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов ножом.	Быстро и четко по команде уметь выполнить защиту от всех вариантов ударов

			НОЖОМ.
--	--	--	--------

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

II этап – углублённый этап подготовки. В этот период контроль усвоения материала лучше проводится в виде зачётных занятий два раза в год. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, которые необходимо уметь выполнять на каждом году обучения приводится ниже.

Примерные контрольные нормативы II этапа обучения

Таблица № 24.

Примерные контрольные нормативы для 4-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Стигание рук в вися на перекладине (подтягивание)	15-17	18-20	21-23
Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях.	15-17	18-20	21-23
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	27-29	30-32	33-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	38-40	41-43	44-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	51-53	54-56	57-58
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	65-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 1 мин.	27-29	30-32	33-34
Акробатика			
Кувьрки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на

	руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по поясице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.
Сальто вперёд	Разбег без ускорения к точке отталкивания, отсутствие маха руками при отталкивании, отсутствие группировки, неточное приземление с касанием руками или заваливанием.	Разбег с ускорением к точке отталкивания, мах руками при отталкивании, не акцентированная группировка, неточное приземление с касанием руками или с переходом в перекал на кувырок.	Разбег с ускорением к точке отталкивания, мах руками при отталкивании, акцентированная группировка, точное приземление на стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	17-19 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	20-22 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	22-24 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержаний.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	5-6 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	6 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	12-13 Знать название и уметь показать любой по выбору.	14-16 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	17-18 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	10-11 Знать название и уметь показать любой по выбору.	12-13 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	14-15 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота из-под плеча.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево (вправо), быстрое выполнение приёма в правую и левую стороны.
Бросок «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри.	Нечёткое выполнение захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, неуверенное выполнение.	Чёткое взятие захвата, выведения из равновесия на себя вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок «мельница» с захватом одноименной	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия

руки и обратным захватом голени.	равновесия, выполнение приёма по разделениям.	равновесия, выполнение приёма на 4 счёта.	рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок через голову с упором ног в живот поперёк.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие обманного движения, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неуверенное обманное действие, выполнение приёма без фиксации соперника на спине.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на спине.
Бросок подхват с захватом двух рукавов.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия, быстрое выполнение приёма с фиксацией на удержание.
Бросок передним переворотом после зацепа.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие чёткого входа на зацеп, согнутая спина, захват за подколенный сгиб, поднятие соперника ниже пояса, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, согнутая спина, захват под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, захват за бедро изнутри предплечьем под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, быстрое выполнение.
Бросок подсечка изнутри.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, попадание в опорную ногу, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком вправо, неточное попадание под разгруженную ногу, замедленное выполнение приёма.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком вправо, точное попадание под разгруженную ногу, быстрое выполнение приёма.
<i>Боевое самбо:</i>			
Удары руками 3 вида из фронтальной стойки (прямой, боковой, снизу).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, локти отведены в стороны, не плотно дожимается кулак, нет включения во время исполнения удара плеча и бедра.	Прямая спина, руки на уровне висков, локти прижаты, не акцентированное движение руками без фиксации в одной точке, включение во время исполнения удара плеча и бедра.	Прямая спина, руки на уровне висков, локти прижаты, акцентированное движение руками с фиксацией в одной точке на выдохе, включение во время исполнения удара плеча и бедра.
Удары ногами 5 видов (прямой в живот, боковой в голову, прямой боковой, прямой назад, обратный боковой).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, отсутствует доворот на опорной ноге, нет акцента фиксации в одной точке, отсутствие возвращения в исходную стойку.	Прямая спина, руки на уровне висков, доворот на опорной ноге, не чёткая фиксация стопы в одной точке, возвращения в исходную стойку.	Прямая спина, руки на уровне висков, доворот на опорной ноге, быстрое исполнение на выдохе, чёткая фиксация стопы в одной точке, возвращения в исходную стойку.
Блоки руками 4 вида (верхний, нижний, снаружи, изнутри).	Согнутая спина, руки на уровне плеч, отсутствует дожатие кулака и включение ног, нет акцента фиксации в одной точке.	Прямая спина, руки на уровне висков, дожатие кулака и включение ног, не чёткая фиксация в одной точке.	Прямая спина, руки на уровне висков, дожатие кулака, включение ног, чёткое исполнение на выдохе, чёткая фиксация в одной точке.
Сопровождение нарушителя.	Отсутствует чёткое взятие захвата, неуверенные действия, неправильная	Чёткое взятие захвата, быстрые и чёткие действия, неправильная постановка	Чёткое взятие захвата, быстрые и чёткие действия, правильная постановка ног

	постановка ног.	ног во время сопровождения.	во время сопровождения.
Защита от ударов руками.	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов руками.	Быстро и чётко, по команде, уметь выполнить защиту от всех видов ударов руками.
Защита от ударов ногами.	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов ногами.	Быстро и чётко, по команде, уметь выполнить защиту от всех видов ударов ногами.
Защита от ударов ножом (сверху, снизу, колющий).	Знать и уметь показать один из вариантов защиты по выбору.	Знать и уметь показать защиту от всех вариантов ударов ножом.	Быстро и четко по команде уметь выполнить защиту от всех вариантов ударов ножом.
Тактика ведения боя с несколькими противниками.	Знать правило и суметь медленно показать принцип защиты.	Знать и суметь продемонстрировать защиту от двух соперников с полусопротивлением в динамике.	Знать и суметь продемонстрировать защиту от двух- трёх соперников в динамике.
Техника ведения боя с ножом.	Знать правила и суметь медленно показать варианты защиты и атаки (по выбору).	Знать и суметь продемонстрировать варианты защиты и атаки с полусопротивлением соперника.	Знать и суметь продемонстрировать варианты защиты и атаки с полусопротивлением соперника по команде.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 25.

Примерные контрольные нормативы для 5–го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	15-17	18-20	21-23
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	15-17	18-20	21-23
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	27-29	30-32	33-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	38-40	41-43	44-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	51-53	54-56	57-58
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	65-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 1 мин.	27-29	30-32	33-34
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке)	Выполняются подряд, один за другим с паузами,	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь	Выполняются подряд в темпе, один за другим без

группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).	возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.
Сальто вперёд	Разбег без ускорения к точке отталкивания, отсутствие маха руками при отталкивании, отсутствие группировки, неточное приземление с касанием руками или заваливанием.	Разбег с ускорением к точке отталкивания, мах руками при отталкивании, не акцентированная группировка, неточное приземление с касанием руками или с переходом в перекал на кувырок.	Разбег с ускорением к точке отталкивания, мах руками при отталкивании, акцентированная группировка, точное приземление на стопы.
Специализация			
<i>Борьба лежа:</i>			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	20-23 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	24-25 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	26-27 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержаний.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	5-6 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	6 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	15-16 Знать название и уметь показать любой по выбору.	17-18 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	18 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Болевые приёмы на ногу.	12-13 Знать название и уметь показать любой по выбору.	14-15 Знать названия и уметь их показать, без	15 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением

		сопротивления соперника.	соперника.
<i>Стойка:</i>			
Бросок подхват после попытки броска через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, медленный вход в бросок через бедро, выполнение связки по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, чёткий вход в бросок через бедро, неуверенное выполнение связки в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево (вправо), быстрое выполнение связки в правую и левую стороны.
Бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны).	Нечёткое выполнение захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, неуверенное выполнение в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведения из равновесия на себя вверх, быстрое выполнение приёма в правую и левую стороны.
Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри («бодок»).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма с фиксацией на удержание.
Бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие обманного движения, выполнение приёма по разделениям без фиксации соперника на удержание.	Чёткое взятие захвата, неуверенное обманное действие, выполнение приёма без фиксации соперника на удержание.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на удержание.
Бросок через голову с упором ногой в живот поперёк («стрегунок»).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие обманного движения, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неуверенное обманное действие, выполнение приёма без фиксации соперника на спине. Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на спине.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на спине.
Бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не доворот, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком вправо - вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок подхват изнутри с кувырком с захватом ворота из-под плеча.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх, без фиксации на рычаг колена между ног.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх, с фиксацией на рычаг колена между ног.
Зацеп стопой разноимённой голени изнутри после боковой подсечки.	Нечёткое взятие захвата, не точный вход на боковую подсечку, отсутствие заведения по кругу, выполнение связки по разделениям.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия на боковую подсечку, заведение по кругу вправо, неуверенное выполнение связки.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия на боковую подсечку, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.

Бросок боковой переворот после зацепа под разноименную ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие чёткого входа на зацеп, согнутая спина, захват за подколенный сгиб, поднятие соперника ниже пояса, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, согнутая спина, захват под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, медленное выполнение.	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, захват за бедро снаружи предплечьем под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, быстрое выполнение.
Бросок на рычаг колена с кувырком.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие чёткого входа на бросок, медленное выполнение по разделениям.	Чёткое взятие захвата с верху, медленный вход в бросок, быстрая фиксация на болевой приём.	Чёткое взятие захвата с верху, точный вход в бросок, быстрое выполнение и фиксация на болевой приём.
<i>Боевое самбо:</i>			
Действия обороняющегося при попытке противником достать оружие.	Знать правило и суметь медленно показать защиту.	Знать и суметь продемонстрировать защиту с полусопротивлением соперника.	Знать и суметь продемонстрировать защиту с полусопротивлением соперника по команде.
Защита от огнестрельного оружия спереди, сзади.	Знать правило и суметь медленно показать варианты защиты.	Знать и суметь продемонстрировать защиты с полусопротивлением соперника.	Знать и суметь продемонстрировать защиту с полусопротивлением соперника по команде.
Снятие часового.	Знать правило и суметь медленно показать любой вариант нейтрализации часового	Знать и суметь продемонстрировать приемы с полусопротивлением соперника	Знать и суметь продемонстрировать приемы с полусопротивлением противника по команде.
Защита от нескольких нападающих.	Знать правило и суметь медленно показать принцип защиты.	Знать и суметь продемонстрировать защиту от двух соперников с полусопротивлением в динамике.	Знать и суметь продемонстрировать защиту от двух- трёх соперников в динамике.
Участвовать в соревнованиях по боевому самбо.	Участвовать в соревнованиях по боевому самбо.	Участвовать в соревнованиях по боевому самбо.	Участвовать в соревнованиях по боевому самбо.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

III этап – этап совершенствования. В этот период проводится текущий контроль за физической и технической подготовкой спортсмена, а также контрольные испытания в конце учебного года. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, по которым желательно приводить текущий контроль приводится ниже.

Примерные контрольные нормативы III этапа обучения

Таблица № 26.

Примерные контрольные нормативы для групп 6, 7, 8-го годов обучения

ОФП	Норматив
Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание на перекладине)	20-25
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	18-25
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	32-35
Подъём туловища на наклонной доске руки за головой (пресс) за 1 мин.	42-46
Упражнение на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	51-56
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	64- 70
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140-160
Специализация	Норматив
Бросок через спину с колена (имитация на резине) за 1 мин.	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно за 30 сек.	11-14
Забегания в упоре головой в ковер вправо и влево – 3 круга.	14-20 сек.
Броски на манекене (через грудь) за 1 мин.	15-18

Примечание: все нормативы выполняются с учётом весовой категории (большое количество раз выполняют спортсмены до 75 кг, меньшее- свыше 75 кг); на данном этапе тренер вправе самостоятельно дополнять или изменять контрольные упражнения по своему усмотрению, а также использовать различные скоростно-силовые тесты.

Техника безопасности при проведении занятий по самбо

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения тренера, а также не начинать выполнения задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Учебно-воспитательная работа

Знакомство занимающихся с историей возникновения самбо. Просмотр видео и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований, специального учебного фото и видео материалов, а также просмотр видео с соревнований занимающихся. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по самбо. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и региональными Федерациями самбо. Подготовка занимающихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

123лл

Литература

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
 2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
 3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
 4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
 5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
 6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
 7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
 8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
 9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
 10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
 11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
 12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
 13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
 14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
- Список литературы