**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма)**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

 **ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**по ОФП. Основ борьбы самбо.**

*Возраст обучающихся:* 10- 17 лет

*Срок реализации:* 5 лет

**Разработчик:**

Алимагомедов Б.Н.

педагог дополнительного образования

 **г. Усмань**

**2017 год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………………………….3-8
2. Учебный план …………………………………………………………8-11
3. Содержания программы………………………………………………11-25
4. Система контроля и зачетные требования………………………….. 25-33
5. Материально-техническое обеспечение……………………………. 34
6. Информационно - методическое обеспечение………………………34-35
7. Приложение №1 (рабочая программа для СОГ-5 года обучения)
8. **Пояснительная записка**

 Программа физкультурно-спортивной направленности по самсбо МБОУ ДО ООЦ (с и т) Усманского муниципального района разработана на основании:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013г.);
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04июля 2014. №41;
* Утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730);
* Утверждения Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645);
* Устав МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Дополнительная Общеразвивающая программа «Ракетка» (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ООЦ (с и т), протокол №2 от 29.10.2015г., утверждена приказом директора №41-01 от 29.10.2015.)
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

Самбо – это отечественный вид борьбы, привлекающий, детей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами спортивным и боевым самбо, существует с 1938г. Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. Занимаясь самбо, обучающийся проходит всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, развивает настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, становится зрелым и мужественным. Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями. Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих действий и контрприемов.

**1.1.Актуальность**

 «Самбо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России самбо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день самбо является национальным видом спорта. Технический арсенал самбо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику болевых приёмов на ноги.

 Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии самбо.

 Абсолютная цель занятия самбо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

**1.2 Практическая значимость.**

Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

 **1.3.Направленность программы:**

* по содержанию - физкультурно-спортивная;
* по функциональному предназначению - учебно-познавательная;
* по форме организации - групповая, индивидуальная;
* по времени реализации - длительной подготовки (3 года).

***Программа направлена:***

* создание условий для развития ребенка;
* развитие мотивации к познанию и творчеству;
* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
* профилактику асоциального поведения;
* интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
* укрепление психического и физического здоровья;
* взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.4 Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа**:

 К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

**1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.**

В 2003 году самбо официально признано НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fairplay»i , а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

**1.6 Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях;

 - зачеты, тестирования;

 - самообучение.

 В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

 Особенности обучения элементам по настольному теннису Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**1.7 Новизна**

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**1.8 Цели и задачи программы:**

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- формирование знаний об истории развития самбо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

 **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**1.9. Организационно-методические условия.**

 Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 8-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП** |
| 1 | 10-12 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| 2 | 13-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  |
| 3 | 16-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |
| 4 | 16-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |
| 5 | 16-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |

**1.10. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая  |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234(для одной группы) |
| ***Объем*** ***учебно-тренировочной*** ***нагрузки в неделю*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. Часа по 45 минут.После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  |

1. **Учебный план**

**СОГ-1год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 8 | 2 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 87 | - | 87 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 66 | - | 66 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 58 | - | 58 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | - |  |
| 6 |  Инструкторская и судейская практика | 4 | 2 | 2 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Приемные и переводные нормативы,  | 2 | - | 2 | Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация |
| 8 | Соревнования | 2 | - | 2 |  |
|  | Итого | 234 | 15 | 219 |  |

**СОГ-2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 8 | 2 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 74 | - | 74 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 70 | - | 70 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 66 | - | 66 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | - |  |
| 6 |  Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 3 | - | 3 | Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация |
|  | Итого | 234 | 17 | 217 |  |

**СОГ-3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 8 | 2 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 52 | - | 52 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 72 | - | 72 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 85 | - | 85 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | - |  |
| 6 |  Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | - | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 | Тестирование, соревнования, итоговая аттестация |
|  | Итого | 234 | 17 | 217 |  |

**СОГ-4 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 8 | 2 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 50 | - | 50 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 68 | - | 68 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 90 | - | 90 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - |  |
| 6 |  Инструкторская и судейская практика | 4 | 3 | 1 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 8 | - | 8 | Тестирование, соревнования, итоговая аттестация |
|  | Итого | 234 | 15 | 219 |  |

**СОГ-5 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 8 | 2 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 50 | - | 50 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 68 | - | 68 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 90 | - | 90 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - |  |
| 6 |  Инструкторская и судейская практика | 4 | 2 | 2 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 8 | - | 8 | Тестирование, соревнования, итоговая аттестация |
|  | Итого | 234 | 14 | 220 |  |

**3. Содержание программы**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить учащихся осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по самбо и спортивные репортажи.

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Краткое содержание темы. |
| 1 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2 | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4 | Зарождение и развитие борьбы самбо. | История борьбы самбо. |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.  |
| 9 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |

**3.2.Общая физическая подготовка**

***В СОГ -1 года обучения*** используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Упражнения для развития общих физических качеств:**

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

*Упражнения для развития общих физических качеств:*

*Легкая атлетика.*Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, пры­жок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.*Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития вы­носливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лест­нице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, под­скоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к дру­гу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и раз­гибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.*Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

*Бокс.*Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 ими­тационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.*Для развития гибкости и быстроты - забе­гания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манеке­на через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для раз­вития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Под­нимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партне­ра. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с ма­некеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры*. Футбол, баскетбол, регби, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

 ***В СОГ -2 года обучения*** используют упражнения для развития общих физических качеств:

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

 *Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

 Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер, в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками оттатами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

***В СОГ - 3 года обучения*** используют упражнения для развития общих физических качеств:

*Легкая атлетика:*для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на переклади­не, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с по­мощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтяги­вание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги зак­реплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на од­ной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - уп­ражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:*для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, под­нимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четверень­ках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или бо­ком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

*Тяжелая атлетика:*для развития силы - толчок штанги двумя ру­ками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, уп­ражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

*Плавание:* для развития быстроты - проплываниедистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

 В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

*Гимнастика:*для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягива­ния на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, раз­гибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливос­ти - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сто­рону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стен­ке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:*для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Бокс:*бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:*футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

*Круговая тренировка:*1 круг, в каждой станции выполнить уп­ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине(5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет­ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук парт­нера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

*Круговая тренировка:* 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворо­том спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сги­бание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтяги­вание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штангилежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» нахо­дясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

*Выносливость (работа большой мощности)*

*Круговая тренировка:*Iкруг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

***В СОГ – 4-5 года обучения***

*Легкая атлетика:*для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:*для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягива­ния на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, раз­гибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливос­ти - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сто­рону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стен­ке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:*для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Тяжелая атлетика:*упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:*бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:*футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание*

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

*Круговая тренировка:*1 круг, в каждой станции выполнить уп­ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине(5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет­ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук парт­нера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворо­том спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сги­бание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтяги­вание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штангилежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» нахо­дясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Iкруг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

**3.3.Специальная физическая подготовка**

В СОГ – 1года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Упражнения |
|  Силы: | выполнение приемов на более тяжелых партнерах. |
| Быстроты: | проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. |
|  Выносливости | проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). |
| Гибкости: | проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. |
|  Ловкости: | выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. |

 ***В СОГ - 1 года обучения*** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему.

 Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

 Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

 Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять при­емы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атаку­ющих действий на основе изменения их структуры, уменьшение ам­плитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными про­тивниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

***В СОГ- 2 года обучения*** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой парт­неров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максималь­ном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторе­ния 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восста­новления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

 В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выпол­нение бросков в течение 10 св максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, про­вести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с одно­сторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, по­том отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и вос­становления.

 Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с пол­ным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и вос­становления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

 Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удер­жание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить ту­ловище партнера и оторвать его оттатами.

***В СОГ- 3 года обучения*** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить макси­мальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выпол­нять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 ми­нут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максималь­ном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в мак­симальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней под­сечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без самбовки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

***В СОГ -4 - 5 года обучения***

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3 - 4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в .медленном темпе, 10 с в максимальном.

**Воспитание специальной выносливости (работа большоймощности)**

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция -борьба в стойке за - 1 минута ; 8 -я станция - борьба лежа -1 минут а ; 9 - я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута ; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

**3.4. Технико-тактическая подготовка**

***Учебный материал, для занимающихся в СОГ - 1 года обучения .***

 Приветствие стоя

 ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

 СТОЙКИ

 Передвижение обычными шагами

 Передвижение приставными шагами

 вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

 ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

на 180оскрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180оскрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180о круговым шагом вперед

на 180о круговым шагом назад

 ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

 ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |
| --- |
| Вперед |
| Назад |
| Вправо |
| Влево |
| Вперед-вправо |
| Вперед-влево |
| Назад-вправо |
| Назад-влево |

 ПАДЕНИЯ

|  |
| --- |
| На бок |
| На спину |
| На живот |
| Кувырком |

***Учебный материал для занимающихся в СОГ- 2 года обучения.***

 ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |
| --- |
| Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Передняя подсечка под выставленную ногу  |
| Бросок скручиванием вокруг бедра  |
| Отхват |
| Бросок через бедро подбивом |
| Зацеп изнутри голенью |
| Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| Задняя подножка |
| Контрприем от отхвата или задней подножки |
| Контрприем от зацепа изнутри голенью  |
| Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

 ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |
| --- |
| Удержание сбоку |
| Удержание с фиксацией плеча головой |
| Удержание поперек |
| Удержание со стороны головы |
| Удержание верхом |
| Переворот с захватом рук |
| Переворот с захватом руки и ноги |
| Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Переворот ногами снизу |
| Прорыв со стороны ног |

***Учебный материал для занимающихся в СОГ-3 года обучения .***.

 ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |
| --- |
| Задняя подсечка |
| Подсечка изнутри |
| Бросок через бедро с захватом шеи |
| Бросок через бедро с захватом отворота  |
| Боковая подсечка в темп шагов |
| Передняя подножка |
| Подхват бедром (под две ноги)  |
| Подхват изнутри (под одну ногу)  |
| Контрприем от боковой подсечки  |
| Контрприем от подсечки изнутри |
| Контрприем от подхвата бедром  |
| Контрприем от подхвата изнутри |
| Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Одноименный зацеп изнутри голенью  |
| Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

 ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |
| --- |
| Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Обратное удержание сбоку |
| Удержание поперек с захватом руки |
| Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Удержание верхом с захватом руки |

***Учебный материал для занимающихся в СОГ-4-5 года обучения .***

ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |
| --- |
| Отхват под две ноги |
| Передняя подножка на пятке (седом) |
| Подножка через туловище вращением |
| Бросок через грудь вращением (седом) |
| Подсад опрокидыванием от броска через бедро  |
| Бросок через грудь прогибом |
| Бросок выведением из равновесия назад |
| Боковая подсечка с падением |
| Подъем из партера подсадом  |
| Бросок двойным подбивом «ножницы»  |
| Бросок обвивом голени  |

 ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |
| --- |
| Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Узел бедра и колена  |
| Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений |

**Варианты касаний в игровых комплексах.**

*ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.*В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

* выход за пределы ограниченной площади поединка;
* касание ковра чем-либо, кроме ступни;
* преднамеренное падение;
* попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

* необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
* выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
* за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

*ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.*Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства

и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, использу­емых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией проти­воборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навы­ков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направлен­ности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодей­ствие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепен­ное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта манев­рирования:

«отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно умень­шаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть со­перника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуж­дать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-по­беду с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в бло­кирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отноше­нию к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.*Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присужда­ется тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или вый­ти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в преде­лах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наиболь­шего количества побед.

Игры втеснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры втеснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные по­следствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных ка­честв. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отноше­ние к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

*ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.*Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу по­единка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;

- исходных захватов (если таковые есть);

- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отно­шению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;

- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;

- или осуществить обусловленный атакующий захват;

-или оказаться в определенном положении относительно положе­ния соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего техни­ческого действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и кон­кретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

**3.5. Инструкторская и судейская практика**

 Одной из задач Центра является подготовка учащихся к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для групп 3 года обучения. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

 В группах 1-2 года обучения с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований.

 Обучающиеся 3 года обучения должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

 В группах 4-5 года учащиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

**3.6. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

 - формирование мотивации к занятиям самбо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство
ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном кол­лективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомотор­ных качеств. Педагога, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-пе­дагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще­ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающегося.

**4.Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

 Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-*это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-*объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

 Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы.

Основными формами контроля  являются:

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**4.1.Требования к результатам реализации программы**

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны:**

**Иметь представление:**

* об истории возникновения и развития борьбы самбо;
* о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
* о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об основах технических приемов борьбы самбо.

**Уметь:**

* выполнять общеразвивающие упражнения;
* использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
* выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
* выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
* демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
* выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
* выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

 **К концу 2-го года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

* современное состояние борьбы самбо в России;
* основы гигиены и самоконтроля;
* основные приемы закаливания;
* основы техники двигательных действий и развития физических качеств;
* простейшие правила соревнований и терминологию судейства.

**Уметь:**

* оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
* выполнять комплексы упражнений утренней и коррегирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту.

**К концу 3-го года обучения учащиеся должны:**

 **Знать:**

* о развитии самбо, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов самбо;
* об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
* о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
* о строении и функциях организма;
* о правилах работы на тренажерах;
* о правилах соревнований, классификации приемов;
* об основные технических приемах самбо: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
* о средствах восстановления работоспособности.

**Уметь:**

* выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
* правильно выполнять изученные базовые технические действия;
* соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и самостраховки.

**Демонстрировать:**

* уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
* изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты;
* навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
* нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

**К концу 4-го года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

* о национальных и народных видах единоборств;
* об основных физических качествах: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости и способах их развития;
* о функциональных возможностях органов человека, сведения о физических основах тренировки; 〉 о морально-волевых качествах спортсмена и условиях их формирования;
* об основных технических и тактических действиях ведения поединка;
* правила организации и проведения соревнований, правила безопасности при их проведении.

**Уметь:**

* выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя, на коленях, из стойки, имитационные упражнения для различных приемов;
* правильно выполнять изученные базовые технические действия лежа и стоя, передвигаться по ковру;
* выполнять упражнения на развитие общих и специальных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и приобретенных умений и навыков;
* правильно выполнять приемы самостраховки, использовать болевые приемы;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, вести дневники самоконтроля.

**Демонстрировать:**

* уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
* изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты, приемы самостраховки;
* навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
* морально-волевые качества спортсмена.

 **К концу 5-го года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

* о взаимодействии двигательных и вегетативных функций организма во время занятий спортом;
* о правилах соревнований и терминологии судейства;
* об утомлении, усталости, перетренированности организма и о мерах предупреждения перетренированности;
* о тактике ведения поединка, психологической подготовке спортсмена.

 **Уметь:**

* проводить общую и специальную разминку;
* осуществлять судейство в качестве бокового судьи и судьи — секундометриста;
* правильно выполнять упражнения на развитие общих и специальных физических качеств;
* выполнять силовые упражнения с учетом особенностей и физического развития организма;
* проводить подготовку и участвовать в соревнованиях по самбо различного уровня;
* осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал борца в учебно-тренировочных схватках и на соревнованиях.

**Демонстрировать:**

* уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
* приемы и действия в меняющихся ситуациях поединка;
* участие в соревнованиях различного уровня с применением всего изученного технического арсенала и тактических приемов ведения поединка.

**Критерии оценки уровня общей физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0  |

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Девочки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0  |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |
| 15 лет | 8,3-8,9 | 9,0-10,0 | 10,1-10,6 |
| 16 лет | 12,6-13,5 | 13,6-15,6 | 15,7-16,6 |
| 17 лет | 12,4-13,3 | 13,4-15,4 | 15,5-16,4  |

 **Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

 **на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |
| 16 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |
| 17 лет | 14,1-15,3 | 15,4-18,0 | 18,1-19,3  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 10 лет**

**на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет**

**и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 0,54-1,00 | 1,01-1,09 | 1,10-1,28  |
| 11 лет | 1,41-1,45  | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| 13 лет | 1,37-1,44 | 1,45-1,55 | 1,56-2,03 |
| 14 лет | 1,25-1,30 | 1,31-1,39 | 1,40-1,45 |
| 15 лет | 1,24-1,27 | 1,28-1,34 | 1,35-1,38 |
| 16 лет | 3,19-3,30 | 3,31-3,49 | 3,50-4,01 |
| 17 лет | 3,11-3,14 | 3,25-3,41 | 3,42-3,52  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 10-15 лет**

 **и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,05 | 1,09-1,15 |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |
| 16 лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |
| 17 лет | 1,48-1,52 | 1,53-2,01 | 2,02-2,06  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
| 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| 16 лет | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже |
| 17 лет | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3  | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1  | 10,0 |
| 13 лет | 8,7  | 9,5-9,0  | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 8,9-9,4 | 9,9 |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| 16 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6  |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 1250 | 900-1050 | 850 |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |
| 14 лет | 1450 | 1200-1300 | 1050 |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| 16 лет | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже |
| 17 лет | 1500 | 1300-1400 | 1100 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 1050  | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше  | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150  | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200  | 950-1100 | 800 |
| 14 лет | 1250  | 1000-1150 | 850 |
| 15 лет | 1300  | 1050-1200 | 900 |
| 16 лет | 1300 и выше  | 1050-1200  | 900 и ниже |
| 17 лет | 1300  | 1050-1200 | 900 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 165-184  | 146-165 | 126-146 |
| 11 лет | 170-190  | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200  | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211  | 171-191 | 141-170 |
| 14 лет | 205-220  | 187-204 | 162-186 |
| 15 лет | 209-225   | 190-208 | 163-189 |
| 16 лет | 219-242  | 195-218 | 168-194 |
| 17 лет | 30-249  | 209-229 | 179-208  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 149-162  | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180  | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194  | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193  | 153-169 | 129-152 |
| 14 лет | 178-204  | 159-177 | 132-158 |
| 15 лет | 176-204  | 156-175 | 128-155 |
| 16 лет | 176-205  | 155-175 | 125-154 |
| 17 лет | 176-192  | 164-175 | 148-163  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 321-415  | 257-320 | 163-256 |
| 11 лет | 349-431  | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450  | 332-395 | 238-331 |
| 13 лет | 435-515  | 380-434 | 299-379 |
| 14 лет | 505-597  | 442-504 | 349-441 |
| 15 лет | 537-638  | 468-536 | 366-467 |
| 16 лет | 554-652  | 487-553 | 388-486 |
| 17 лет | 675-805  | 587-674 | 457-586  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 297-391  | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422  | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422  | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585  | 347-442 | 205-346 |
| 14 лет | 472-606  | 381-471 | 246-380 |
| 15 лет | 465-610  | 367-464 | 222-366 |
| 16 лет | 507-659  | 404-506 | 251-403 |
| 17 лет | 547-680  | 457-546 | 324-456  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 8,5  | 4-6 | 2 |
| 11 лет | 10 и выше  | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10  | 6-8 | 2 |
| 13 лет | 9  | 5-7 | 2 |
| 14 лет | 11  | 7-9 | 3 |
| 15 лет | 12  | 8-10 | 4 |
| 16 лет | 12 и выше  | 9-12 | 4 и ниже |
| 17 лет | 12 и выше  | 9-12 | 4 и ниже  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 14  | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше  | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16  | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18  | 10-12 | 6 |
| 14 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 15 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 16 лет | 20 и выше  | 13-15 | 7 и ниже |
| 17 лет | 20 и выше  | 13-15 | 7 и ниже  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 9-10  | 6-8 | 2-4 |
| 11 лет | 10-12  | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13  | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 11-13  | 7-10 | 3-6 |
| 14 лет | 12-14  | 8-11 | 3-7 |
| 15 лет | 13-17  | 8-12 | 4-7 |
| 16 лет | 14-19  | 9-13 | 5-8 |
| 17 лет | 15-20  | 10-14 | 6-9  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |
| 16 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |
| 17 лет | 12-16 | 8-11 | 5-7  |

**Критерии оценки уровня специальной физической подготовленности.**

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для СОГ -1 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№п/п | Наименование норматива | Количество бросков | Оценка выполнения |
| 1 | Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость) | 810 | УдовлетворительноХорошо |

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для СОГ- 2 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№п/п | Наименование норматива | Юноши  | Девушки  |
| 1 | Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек) | 21,0 | 26,0 |
| 2 | Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек). | 19,0 | 25,0 |
| 3 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | 25,0 | 28,0 |

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для СОГ- 3года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование норматива | Юноши  | Девушки  |
| 1 | Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек) | 19,0 | 24,0 |
| 2 | Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек). | 18,0 | 23,0 |
| 3 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | 23,0 | 26,0 |

**5.Материальнро-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Ковер борцовский 12 x 12 м, татами | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
| 2. | Весы  | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 6 кг  | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг  | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский  | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная  | штук | 1 |
| 7. | Игла для накачивания спортивных мячей  | штук | 3 |
| 8. | Маты гимнастические  | штук | 28 |
| 9. | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| 10. | Мяч футбольный  | штук | 2 |
| 11. | Насос универсальный(для накачивания спортивных мячей)  | штук | 1 |
| 12. | Скакалка гимнастическая  | штук | 15 |
| 13. | Стеллаж для хранения гантелей  | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая  | штук | 8 |
| 15. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса  | комплект | 1 |
| 16. | Эспандер плечевой резиновый  | штук | 15 |
| 17. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 18. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 19. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства |
| 20. | Доска информационная | штук | 1 |
| 21. | Секундомер  | штук | 4 |
| 22. | Флажки судейские (синий, белый) | комплект | 3 |

**6.Информационно - методическое обеспечение**

 Литература для педагогов:

1. Акопян А.О., Е.В.Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А.Панков, А.В.Родионов «Самбо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2005г.;
2. Гаткин Е.А «Букварь самбиста» М. Лист 1997г.;
3. Долматов И.А. Специальная физическая подготовка. – М.;
4. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003;
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А. «Учимся самбо с Владимиром Путиным»;
6. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа для спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). М.;
7. Чумакова ЕМ. «Сто уроков борьбы самбо» М. ФиС 1977г.;
8. Шестаков В.Б., ЕрегинаС.В. «Теория и методика детско-юношеского самбо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008;
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1960.

Литература для обучающихся и родителей:

1. «Букварь самбиста» , Москва «Лист» 1997 г.

2. «Сто уроков самбо» , Москва ИД «Гранд» 1998 г.

3. «Самбо для начинающих» , Москва «Астрель» 2001 г

Перечень интернет-ресурсов:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Самбо
2. Sambo.ru
3. www.sambo-fias.org