

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
муниципального образования Темрюкский район

Принята на заседании
педагогического совета
от "31 августа" 2023
Протокол № 1

Утверждаю
и.о. директора МБОУ СОШ №2
Бабенко Н.В.
"31 августа" 2023



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

уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год : (216 часов)
Форма обучения: очная
Возрастная категория: от 13 до 16 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе _____

Автор-составитель:
Вервейн Евгений Александрович
учитель физической
культуры

г. Темрюк
2023 г.

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

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

1.1.Направленность программы.

Программа дополнительного образования «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

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

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

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

1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.4. Адресат программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения
Количество обучающихся в группах: 20-25 чел.; 1 час в неделю , 36 недели.

1.5. Уровень программы, объем и сроки. – стартовый.

Программа модифицированная (адаптированная), для группы начальной подготовки. Программа рассчитана на один год , 216 часа

1.6. Цель и задачи программы

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе:

Форма обучения очная

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
	20-25		1	1	216	на базе спортивного зала СОШ №2
Базовый		13-16				

2. Содержание программы.

2.1. Наличие учебного плана

Учебно тематический план

2.2. Содержание учебного плана

Строевые приемы.

-Выполнение команд

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

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины

(вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

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

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

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

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
- Санитарно-гигиенические требования к занятиям; - Основные способы и особенности движения и передвижений человека; - О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; - Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;	- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; - Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; - Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; - Взаимодействовать в команде в процессе занятий самбо. - Владеть техникой перемещений во время игры;

- О причинах травматизма и правилах его предупреждения; - Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.	- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; - Использовать различные тактические действия.
---	--

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

К концу учебного года дети будут иметь представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

Выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

Выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

Выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Обучающиеся укрепят свое здоровье.

2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Занятия в секции самбо проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график.

№ Ур.	Содержание материала .	Кол.час.
1.	Правила техники безопасности при занятиях «борьба самбо».	4
2.	ОФП. Стойки	4
3.	ОФП. День борьбы	2
4.	ОФП .Передвижение обычными шагами	4
5.	ОФП. День борьбы	2
6.	ОФП. Передвижение приставными шагами	4
7.	ОФП. День борьбы	2
8.	ОФП. Передвижение вперед-назад	4
9.	ОФП. День борьбы	2
10.	ОФП. Передвижение влево - вправо	4
11.	ОФП. День борьбы	2
12.	ОФП. Передвижение по диагонали	4
13.	ОФП. День борьбы	2
14.	ОФП. Повороты на 90* шагом вперед	4
15.	ОФП. День борьбы	2
16.	ОФП. Повороты на 90* шагом назад	4
17.	ОФП. День борьбы	2
18.	ОФП. Повороты на 180* скрестными шагами	4
19.	ОФП. День борьбы	2
20.	ОФП. Повороты по диагонали	4
21.	ОФП. День борьбы	2
22.	ОФП. Повороты на 180* круговым шагом вперед	4
23.	ОФП. День борьбы	2
24.	ОФП. Повороты на 180* круговым шагом назад	4
25.	ОФП. День борьбы	2
26.	ОФП. Освоение приемов	4
27.	ОФП. День борьбы	2
28.	ОФП. Основной захват	4
29.	ОФП. День борьбы	2
30.	ОФП. Рукав-отворот	4

31.	ОФП. Освоение приемов	2
32.	ОФП. День борьбы	2
33.	ОФП. Выведения из равновесия	2
34.	ОФП. День борьбы	2
35.	ОФП. Освоение приемов	2
36.	ОФП. Выведения из равновесия	4
37.	ОФП. День борьбы	2
38.	ОФП. Выведения из равновесия	4
39.	ОФП. Освоение приемов	2
40.	Правила техники безопасности при занятиях «борьба самбо». ОФП, СФП, ТТП.	4
41.	ОФП. Выведения из равновесия вперед	2
42.	ОФП. День борьбы	2
43.	ОФП. Выведения из равновесия назад	2
44.	ОФП. День борьбы	2
45.	ОФП. Выведения из равновесия вправо	2
46.	ОФП. День борьбы	2
47.	ОФП. Выведения из равновесия влево вперед - вправо	2
48.	ОФП. День борьбы	2
49.	ОФП. Выведения из равновесия вперед - влево	2
50.	ОФП. День борьбы	2
51.	ОФП. Выведения из равновесия назад - вправо	2
52.	ОФП. День борьбы	4
53.	ОФП. Выведения из равновесия назад - влево	2
54.	ОФП. День борьбы	4
55.	ОФП. Выведения из равновесия	2
56.	ОФП. День борьбы	4
57.	ОФП. Выведения из равновесия	2
58.	ОФП. День борьбы	4
59.	ОФП. Падения на бок	2
60.	ОФП. День борьбы	4
61.	ОФП. Падения на бок	2
62.	ОФП. День борьбы	4
63.	ОФП. Падения на спине	2
64.	ОФП. День борьбы	4

65.	ОФП. Падения на спине Кувырком	2
66.	ОФП. День борьбы	4
67.	ОФП. Падения на живот	2
68.	ОФП. День борьбы	4
69.	ОФП. Падения на живот Кувырком	2
70.	ОФП. День борьбы	4
71.	ОФП. Бросок через бедро	2
72.	ОФП. День борьбы	4
73.	ОФП. Бросок через спину	2
74.	ОФП. День борьбы	4
75.	ОФП. Удержание верхом	2
76.	ОФП. День борьбы	4
	Всего	216

2. Условия реализации программы.

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

6. Список литературы

Для педагога:

0. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006
1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990

5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005
9. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
- 11.Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 12.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 13.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
- 14.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Приложение

Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики				Девочки	
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор утлом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	

Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
---	--	--	--

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90^0 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием

<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<u>Координационные способности</u>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)

7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.
----	--	---

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок

Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	