




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
протокол № __1__
от «_25_» августа 2020 г.
руководитель МО
 /Прокопенко И.Н./

Согласовано
«_25_» августа 2020 г.
зам. директора по УВР
 /Харитоновна Н.Г./

Утверждено
«_25_» августа 2020 г.
директор школы
 /Воронкова В.К./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

"Самбо в школе"
1-8 класс

г.о. Чапаевск 2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Тип программы: комплексная.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо в школе» предназначена для обучающихся 1 - 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение

2 часа в неделю для учащихся 1 – 2 классов, всего 68 часов в год;

3 часа в неделю для учащихся 3 – 8 классов, всего 102 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо в школе» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях (по желанию учащихся и их законных представителей).

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Место программы «Самбо в школе» в учебном плане

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа дополнительного образования «Самбо в школе» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо в школе» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют выработке концентрации при изучении общеобразовательных предметов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо в школе»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД

Учащиеся *научатся*:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД

Учащиеся *научатся*:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД

Учащиеся *получат знания*:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо в школе» учащиеся получают следующие *предметные результаты*:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Условия реализации программы

Срок реализации программы 8 лет.

Возраст обучающихся 6-14 лет.

Программа ориентирована на детей от 6 до 14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Наполняемость групп до 15 человек

Режим занятий:

1 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год,

2 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год,

3 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

4 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

5 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

6 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

7 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

8 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Формы занятий:

- теоретическая,

- практическая;

- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение);

- наглядный (показ приемов);

- практический (тренировка, самостоятельная работа).

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений, силу;

- приобретут навыки борьбы;

- изучат простейшие акробатические элементы;

- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;

- будут владеть нормами спортивной этики и морали;

- разовьют чувство коллективизма;

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;

- сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

1 – 2 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	2	10
4	Техника борьбы в стойке	1	10
5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	10
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		10
8	Итоговое занятие	1	
	Итого	8	60
	Всего часов	68 часов	

3 – 4 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	2	10
4	Техника борьбы в стойке	1	20
5	Техника борьбы лёжа	1	20
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	20
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		14
8	Итоговое занятие	1	
	Итого	8	94
	Всего часов	102 часа	

5 – 8 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	0,5	5,5
3	Основы тактики спортивного самбо	1,5	14,5
4	Техника борьбы в стойке	0,5	14,5
5	Техника борьбы лёжа	0,5	14,5
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	1	
7	Освобождение от удушений	1	15
8	Защита от захватов и обхватов	1	15
9	Подвижные спортивные игры, эстафеты		15
10	Итоговое занятие	1	
	Итого	8	94
	Всего часов	102 часа	

Содержание

1 – 4 класс

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

- Выдающиеся спортсмены России
- Успехи российских борцов на международной арене
- Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
- Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

5 – 8 класс

1. Вводное занятие

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

- Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
- Олимпиада в Сочи – триумф России.
- Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
- Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам для учащихся младших классов).

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

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

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг.

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Программный материал для практических занятий

1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

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.

Стретчинг.

- анатомические и физиологические особенности стретчинга;
- ознакомление с зонами растяжения;
- использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

2. 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.).

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа:

- упражнения для удержаний;
- для ухода от удержаний;
- из положения лежа.

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

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

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Приложение

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«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 (к-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (к-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к-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
<i>Техническая подготовка</i>						
	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, падении 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		
<i>Скоростные качества</i>		
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
<i>Силовые качества</i>		
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
<i>Выносливость</i>		
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
<i>Гибкость</i>		
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
<i>Координационные способности</i>		
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)	