Довгополый
Сергей Евгеньевич

Подписано цифровой подписью: Довгополый Сергей Евгеньевич
DN: cn=Довгополый Сергей Евгеньевич, sn=Довгополый, givenName=Сергей Евгеньевич, email=kadet_irk@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C333831313131333433373032, 1.2.643.100.3=120B3131373736383831363030, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ "ИРКУТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ П.А. СКОРОХОДОВА", title=Директор, l=Иркутск, st=Иркутская область, c=RU
Дата: 2022.04.07 14:59:38 +08'00'

Государственное казенное учреждение Иркутской области
«Спортивная школа по самбо»

ПРИНЯТА
на заседании
тренерского совета
ГКУИО СШ по самбо
протокол № 1
от «11» октября» 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУИО СШ по самбо»
_____ С.Н. Тюленев
Приказ № 1
от «11» 10 2019 г.

ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо
(утверждена приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 932)

Срок реализации Программы:
- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработали:
Тренер: Алексеев Владимир Яковлевич
Тренер: Ошурков Денис Владимирович
Инструктор-методист: Мельникова Разина Аглямовна

г. Иркутск
2019 г.

Содержание

1.	**Пояснительная записка**	
2.	**Нормативная часть**	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»	
2.4.	Режимы тренировочной работы	
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	
3.	**Методическая часть**	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
3.6.	Рекомендации по организации психологической	

	подготовки	
3.7.	Планы применения восстановительных средств	
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	
3.10.	Требование к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку	
4.	**Система контроля и зачетные требования**	
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «самбо»	
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	
4.3.1.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо»	
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической специальной физической, технической, тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку	
4.5.	Методические указания по организации тестирования	
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	
5.	**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**	
6.	**Перечень информационного обеспечения программы**	
6.1.	Литературные источники	
6.2.	Интернет ресурсы	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо для ГКУИО «Спортивная школа по самбо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки самбистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных

занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по самбо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Данная Программа разработана для реализации в государственном казенном учреждении Иркутской области «Спортивная школа по самбо» (ГКУИО СШ по самбо).

Характеристика самбо как вида спорта и его отличительные особенности

Самбо - вид спорта, относящийся к спортивным единоборствам.

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») - комплексная система самообороны, один из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР N° 633 «О развитии борьбы вольного стиля («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в *«самбо»).*

Самбо - довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольноамериканской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

Самбо - не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в

профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Спортивная подготовка самбистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Самбо подразделяется на два вида: самбо *спортивное* и *боевое.*

Классическое самбо — это вид борьбы, в котором главное - эффективная защита. Недаром полное название самбо — это самооборона без оружия. В этом виде спорта есть весовые категории, разработаны общие правила, а за приёмы на соревнованиях присуждаются очки. В самбо можно одержать и досрочную победу, благодаря болевому приёму или эффективному броску.

В отличие от классического или спортивного самбо, боевое самбо долгое время оставалось прерогативой исключительно бойцов спецподразделений. Подобный вид боевого искусства — это целый комплекс приёмов из более, чем полусотни видов единоборств. В боевом самбо разрешены к использованию все приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приемы). Неудивительно, что поединок в боевом самбо может закончиться нокаутом или нокдауном. Подобные бои, как правило, достаточно скоротечны и главная цель - победить противника любой ценой.

Разница между боевым и спортивным самбо достаточно существенная. Так в боевом его виде разрешены удары, как руками, так и ногами, тогда как в классическом варианте - они запрещены. Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приёмов, в том числе возможно и удушение соперника. Неудивительно, что и возможностей для получения очков здесь существует больше. Боевое самбо более динамично, но и более травмоопасно, чем классическое. Если классическое самбо считается спортом в чистом виде, то боевое практикуется не только на соревнованиях, а у военных и спецслужб. Основная цель спортивного самбо - самооборона, боевого - атака противника.

Одной из главных особенностей, которой характеризуются самбо, является то, что эта разновидность боевых искусств динамично и непрерывно развивается, включая в себя все новые и новые техники. Характерные для самбо приемы чрезвычайно разнообразны, а уроки боевого самбо способствуют развитию ловкости, силы и превосходной физической формы.

Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха спортсменов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. На других этапах спортивной подготовки, индивидуальная работа ведется в летний период (отпуск тренеров) и когда тренировочное занятие попадает на праздничный день.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по самбо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного

тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов, исключение до – 3-х часов, если возраст спортсменов данного этапа соответствует возрасту тренировочного этапа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по самбо рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки

формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по самбо;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовки в самбо содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по самбо предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах

(таблица №1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица №1

<table>
<tr><th rowspan="2">Стадии</th><th colspan="2">Этапы спортивной подготовки</th></tr>
<tr><th>Название</th><th>Период</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовой подготовки</td><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td>До года</td></tr>
<tr><td>Свыше года</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Тренировочный (спортивной специализации)</td><td>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td></tr>
<tr><td>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</td></tr>
</table>

Основная цель подготовки спортивного резерва является: вовлечение максимального числа детей в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд России.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов самбистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- укрепление состояния здоровья спортсменов;
- привлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к занятиям борьбой самбо или боевым самбо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- участие в соревнованиях по самбо;
- профилактика асоциальных проявлений.

Этап совершенствования спортивного мастерства: привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации Программы, для занимающихся, может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ГКУИО СШ по самбо и качества освоения Программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	НП	Т (СС)	ССМ

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются

заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных самбистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап	Этап совершенствования

	подготовки		спортивной специализации)		спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	-	1	1
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

2.3. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется учреждением самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – или в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальной программе спортивной подготовки в период активного отдыха. На усмотрение тренера план тренировочных занятий может быть изменен в летнее время, в зависимости от предоставления времени в спортивных лагерях, при наличии финансирования, и от календаря спортивных соревнований.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта самбо представлены в таблице №6.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по самбо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по самбо.

Все спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или в кабинетах спортивной медицины. Спортсмены должны предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и указанных в таблице 3 настоящей Программы. Если в учреждении имеются вакантные места, то в виде исключения могут быть зачислены лица не достигшие 10 возраста, без участия в каких либо соревнованиях.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена самбиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание,

память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый самбист испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Психофизические состояния спортсменов – самбистов

Таблица №5

Спортивная деятельность	**Состояние**
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа,

оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в самбо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по самбо на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	260	468	728

2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов самбистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в самбо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей,

очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки самбистов и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки самбистов (таблица №4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №7)

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные	-	До 21 дня подряд и не более		Не менее 60% от

	сборы в каникулярный период		двух сборов в год		состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2

2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	1
12.	Макет автомата	штук	10
13.	Макет ножа	штук	10
14.	Макет пистолета	штук	10
15.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мешок боксерский	штук	1
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч волейбольный	штук	2
20.	Мяч для регби	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
24.	Палка	штук	10
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
27.	Резиновые амортизаторы	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское механическое	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
37.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по самбо приведены в таблице №10.

Требования к количественному и качественному составу групп

Таблица № 10

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		Требования к уровню подготовки	
		Минимальное	Максимальное	Результаты выполнения этапных нормативов	Наличие спортивных разрядов или спортивных званий
НП	1 год	12	25	выполнение нормативов по ОФП и СФП	-
	2 год	12	20	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству	-
Т (СС)	1 год	10	14	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
	2 год	10	14		3 юн. - 1 юн. спортивный разряд
	3 год	10	12	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2 юн. - 3 спортивный разряд
	4 год	10	12		1 юн. - 1 спортивный разряд
ССМ	Весь период	2	10	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	КМС

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы

и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще-подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на

тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов.

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырехнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для

восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Основные задачи этапов спортивной подготовки

Компоненты системы подготовки	**Стадии спортивной подготовки**	
	Стадии базовой подготовки	**Максимальной реализации инд. возможностей**
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием обучающегося
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Овладеть основами техники.	Совершенствовать технику.

Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма занимающихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на углубленном уровне
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на базовом уровне. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретические занятия могут проводится в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, а также бесед непосредственно на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических

знаний. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Примерные темы для теоретической подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы спортивной подготовки							
			Начальный		Тренировочный				ССМ	
			1 г	2 г	1 г	2 г	3 г	4 г	1 г	бессрочно
1.	Техника безопасности на занятиях самбо	Вводный инструктаж на занятиях.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Предупреждение травматизма на занятиях.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Правила поведения на занятиях.	+	+	+	+	+	+		
		Правила дорожного движения.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Правила ТБ на соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+
2.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте.			+	+	+	+	+	+
		Формы физической культуры.			+	+	+	+	+	+
		Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Уход за телом.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Гигиенические требования к одежде и обуви.	+	+	+	+	+	+	+	+

		Гигиена спортивных сооружений.	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания.	+	+	+	+	+	+	+	+
		Закаливание воздухом, водой, солнцем.	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	История самбо	История самбо в Ирк. Обл., России и мире	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Выдающиеся отечественные самбисты	Чемпионы и призёры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр			+	+	+	+	+	+
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом			+	+	+	+	+	+
		Дневник самоконтроля. Его форма и содержания				+	+	+	+	+
8.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП				+	+	+	+	+
		Технико-тактическая подготовка				+	+	+	+	+
		Роль спортивного режима и питания		+	+	+	+	+	+	+
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения				+	+	+	+	+
		Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения				+	+	+		+
		Средства разносторонней тренировки.				+	+	+	+	+
10.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах.							+	+
		Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития							+	+
11.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК				+	+	+	+	+
		Условия выполнения требований и норм ЕВСК				+	+	+	+	+
12.	Аттестационные требования	Выполнение норм и требований спортивной квалификации по годам	+	+	+	+	+	+	+	+

		обучения								
		Промежуточная аттестация	+	+	+	+	+	+	+	+
		Итоговая аттестация	+	+	+	+	+	+	+	+

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера.

При этом ОФП (общая физическая подготовка) является катализатором СФП (то есть, потенциал набранный в ОФП, даёт в итоге большой потенциал в СФП, а рост уровня СФП – даёт прибавку в соревновательных результатах, при правильном подходе).

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Возможно, использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание) (табл. 12, 13).

Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта (начальный этап)

Таблица 12

№ п/п	вид спорта / Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания; канат	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30–40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. 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)		Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30 м, 60 м,		Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, кросс 2—3 км		Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут		Жим штанги с отягощением 20-30% max кол-во раз

4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, пере ползание по пластунский, прыж-ки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3х10 м		Партнер в упоре на кистях и коленях - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину		
5.	Повышающие гибкость	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнасти-ческой палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)			Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост	Имитация ударов с максимальной амплитудой	

Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта (тренировочный этап)

Таблица 13

№ п/п	Вид спорта / Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.	Многоскоки, тройной пятерной прыжки	С доской: имитация работы ног при плавании кролем	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Подъем партнера Захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях		упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20с	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину	Заплыв на 10 м, 25 м	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон		Броски партнера на скорость	Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2—3 км	Проплывание 50 м, 100 м, 200 м любимым способом	Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке		Длительная борьба в стойке и партере до 15 минут	Прохождение дистанции до 5 км	
4.	Координационные	Боковой переворот, рондад	Челночный бег 3х10 м	Плавание различным способом	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд,		Игры с элементами противоборства		

					одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты				
5.	Повышаю-щие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой	Имитация метательных движений	Имитация плавательных движений на суше	Упражнения на растягивание и расслабление мышц		Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра		

Специальная физическая подготовка

Предусматривает совершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, каждый обеспечивал рост спортивных достижений. Для этого в тренировку включаются специальные упражнения по развитию необходимых двигательных качеств спортсмена, имитацию и многократное повторение основных игровых действий. СФП направлена на всестороннюю подготовку спортсмена, для достижения наивысших показателей и развития специальных качеств, необходимых именно в избранном виде спорта.

Средства развития специальных физических качеств (НЭ)

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (25 с). Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств (ТЭ)

С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата — удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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.

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

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

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) течение 60 с в 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 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Технико-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка – направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях. Специальная тактическая подготовка - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника. Средства: тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным. Методы: тренировка с реальным и условным соперником.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на

высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения тренировочных занятий имеются

хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача

второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его

задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Общие требования техники безопасности при проведении занятий по самбо:

- к занятиям по самбо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- занятия по самбо проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;

- при проведении занятий по самбо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

• травмы при выполнении борцовских приёмов и бросков на неуплотнённых борцовских матах, без использования борцовских матов, а также при выполнении упражнений без страховки;

• травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

• выполнение упражнений без предварительной разминки;

- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- при несчастном случае тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, а также родителям пострадавшего. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;

- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования проведение занятий не допускается.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- самбисты обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь - специальную обувь с мягкой подошвой (борцовки), шорты самбо (трусы или трико борцовские), бандаж, куртка для самбо, пояс;

- занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.), убрать

из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- уложить борцовские маты плотно друг к другу, поверхность матов должна быть ровной;

- тщательно проветрить спортивный зал.

Требования техники безопасности во время занятий:

-не выполнять приёмы и броски без тренера или его помощника;

борец не имеет права проводить запрещённые приёмы:

-бросать противника на голову с захватом на болевой приём, падая на него всем телом;

-наносить удары, царапаться, кусаться;

-выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к ковру;

-делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос;

-упираться руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела;

-захватывать пальцы на руках и ногах, брать соперника за волосы;

-загибать руку за спину, делать болевые приёмы на кисть, проводить болевые приёмы в борьбе стоя рывком;

-брать захваты за костюм ниже пояса, за покрывало ковра, за рукава куртки изнутри;

-выталкивать соперника с ковра, уходить или уползать с ковра самому;

-запрещается разговаривать во время схватки, уходить без разрешения тренера с ковра;

-не выходить на ковёр с длинными волосами и ногтями, в грязной, мятой одежде;

-необходимо повторять приемы самостраховки на каждой тренировке, на каждом занятии;

-во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися. При большом количестве занимающихся на ковре, броски выполняются от центра ковра к краю.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная

система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки самбистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице № 14

Тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица № 14

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки						
		НЭ		ТЭ				ЭСС
		1	2	1	2	3	4	б/о
1	Общая физическая подготовка	80	120	110	110	170	170	140
2	Специальная физическая подготовка	50	80	110	110	170	170	260
3	Техническая, тактическая подготовка	80	110	160	160	200	200	500
4	Теоретическая и психологическая подготовка	26	26	50	50	100	100	140
5	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	10	20	20	30	30	35
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	20	20	30	30	35
8	Тренировочные сборы	18	27	36	36	54	54	84
9	Медико-восстановительные мероприятия	6	9	18	18	34	34	34
10	Индивидуальная подготовка в период активного отдыха, работа по индивидуальным планам.	48	72	96	96	144	144	224
Общее количество часов		312	468	624	624	936	936	1456

3.3. Планирование спортивных результатов

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта самбо;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными

ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебнопедагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании

волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера.

Программный материал для групп начального этапа 1 года спортивной подготовки

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

3. Заложить основы выполнения технических действий в партере,

изучить способы переворотов в партере и защита от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

Содержание программного материала

История самбо

Основные команды судей и тренера.

Самостраховка при падении:

- На бок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90^0 градусов - шагом вперед (вправо, влево)
  - шагом назад (вправо, влево)
- На 180^0 градусов - шагом вперед (вправо, влево)
  - шагом назад (вправо, влево)
  - круговым шагом вперед (вправо, влево)
  - круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 360^0 градусов - вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шее рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо–вперед, влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Техника приёмов борьбы лёжа:

Удержания:

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

Переворачивания:

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

Болевые приемы:

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

Техника приёмов борьбы стоя (броски):

– задняя подножка с колена;
– задняя подножка;
– задняя подножка с захватом ноги снаружи;
– передняя подножка с колена;
– передняя подножка со стойки;
– бросок рывком за пятку;
– бросок с захватом руки на плечо;
– бросок с захватом руки под плечо;
– бросок через бедро;
– бросок с захватом двух ног.

Программный материал для группы начального этапа 2 года спортивной подготовки

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

2. Совершенствование стоек, передвижений, выведения из равновесия, захватов.

3. Совершенствование поворотов

4. Изучение технических действий в стойке

5.Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

Совершенствование

Самостраховка при паден:

- На бок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90^0 градусов - шагом вперед (вправо, влево)
  - шагом назад (вправо, влево)
- На 180^0 градусов - шагом вперед (вправо, влево)
  - шагом назад (вправо, влево)
  - круговым шагом вперед (вправо, влево)
  - круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 360^0 градусов - вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шее рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо–вперед, влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Изучение техническим действиям (ТД)

Борьба в партере (лежа)

Удержания:

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

Переворачивания:

– переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;

– переворачивание с захватом двух ног;

– переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;

– переворачивание опрокидыванием;

– переворачивание ключом;

– переворачивание с захватом руки и подбородка.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба в стойке (броски)

- задняя подножка
- боковая подсечка
- бросок через бедро
- бросок через плечо
- разноименный зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- бросок через бедро с захватом головы;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.

Программный материал для групп тренировочного этапа 1 года спортивной подготовки

На тренировочном этапе тренер продолжает процесс совершенствования пройденных приемов борьбы и изучение новых эффективных приемов, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени или уровня подготовки спортсменов.

Совершенствование ТД:

Борьба стойке (броски)

– задняя подножка;
– задняя подножка с колена;
– задняя подножка с захватом ноги снаружи;
– задняя подножка с захватом ноги изнутри;
– задняя подножка на пятке;
– передняя подножка с колена;
– передняя подножка;
– передняя подножка с захватом ноги снаружи;
– бросок рывком за пятку;
– бросок рывком за пятку изнутри;
– бросок с захватом двух ног;
– бросок через бедро;

– бросок с захватом руки на плечо;
– бросок через бедро с захватом головы.
– боковая подсечка;
– боковая подсечка при движении противника назад;
– разноименный зацеп изнутри;
– зацеп стопой;
- бросок через плечо;
- передняя подсечка

Борьба в партере (лежа)

Переворачивания:
– переворачивание с захватом двух рук сбоку;
– переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
Удержания:
– удержание сбоку;
– удержание поперек;
– удержание верхом;
- со стороны головы
- со стороны ног

Болевые приемы:
– узел поперек;
– узел бедра ногами;
- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног

Уходы от удержаний.

Изучение ТД:

Борьба стоя (броски)

– задняя подножка с падением;
– задняя подножка под две ноги;
– бросок рывком за руку и голень;
– бросок через бедро с захватом головы с падением;
– бросок с захватом руки на плечо с колена;
– бросок с захватом руки под плечо с падением;
– бросок через спину;
– бросок через голову;
– бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
– бросок через плечи со стойки («мельница»);
– боковая подсечка при движении противника вперед;
– боковая подсечка противнику, встающему с колен;
– боковая подсечка при движении противника в сторону;

– боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
– боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
– боковая подсечка в темп шагов;
– передняя подсечка;
– передняя подсечка в колено;
– зацеп голенью и стопой (обвив);
– отхват;
– отхват с захватом ноги снаружи;
– отхват с захватом двух рукавов;
– выведение из равновесия с захватом рукавов;
– вертушка;
– подхват снаружи;
– подхват изнутри;
– подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа(партер)

Переворачивания:

-переворот с захватом двух рук:

а) захват за голову (и.п. сбоку)
б) захват за спину (и.п. сбоку)
в) захват за пояс (и.п. со стороны головы)

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

Удержания:

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

Болевые приемы:

Болевые приемы на руки:

- обратный узел от удержания поперек
- узел плеча от удержания поперек

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллова сухожилия
- ущемление икроножной мышцы

Программный материал для тренировочного этапа 2 года спортивной подготовки

Задачи тренировочного этапа 2 года спортивной подготовки:

- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;
- совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;

Борьба стоя (броски)

– задняя подножка;
– задняя подножка с колена;
– задняя подножка с падением;
– задняя подножка под две ноги;
– задняя подножка с захватом ноги снаружи;
– задняя подножка с захватом ноги изнутри;
– задняя подножка на пятке;
– передняя подножка с колена;
– передняя подножка;
– передняя подножка с захватом ноги снаружи;
– бросок рывком за пятку;
– бросок рывком за пятку изнутри;
– бросок рывком за руку и голень;
– бросок с захватом двух ног;
– бросок через бедро;
– бросок через бедро с захватом головы с падением;
– бросок с захватом руки на плечо с колена;
– бросок с захватом руки под плечо с падением;
– бросок с захватом руки на плечо;
– бросок через спину;
– бросок через голову;

– бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
– бросок через голову голенью между ног;
– бросок через плечи со стойки («мельница»);
– боковая подсечка;
– боковая подсечка при движении противника вперед;
– боковая подсечка при движении противника назад;
– боковая подсечка противнику, встающему с колен;
– боковая подсечка при движении противника в сторону;
– боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
– боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
– боковая подсечка в темп шагов;
– передняя подсечка;
– передняя подсечка с падением;
– передняя подсечка в колено;
– зацеп изнутри под разноимѐнную ногу;
– зацеп стопой;
– зацеп голенью и стопой (обвив);
– отхват;
– отхват с захватом ноги снаружи;
– отхват с захватом двух рукавов;
– выведение из равновесия с захватом рукавов;
– вертушка;
– подхват снаружи;
– подхват изнутри;
– подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:
- рычаг локтя с упором в плечо

Разрывы захватов рук во время выполнения болевых:
- «Ключом»
- вариант «Скребок»
- с помощью ног

Болевые приемы на ноги:
- рычаг колена
- «Растяжка»

Переворачивания:
– переворачивание с захватом двух рук сбоку;
– переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;

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

Удержания:

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

Болевые приемы:

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя с упором в плечо;
- разрывы захватов рук во время выполнения болевых:
  - «Ключом»
  - вариант «Скребок»
  - с помощью ног

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена
- «Растяжка»

Борьба в стойке (броски)

- подхват под две ноги
- одноименный зацеп изнутри
- задняя подножка на пятки
- подсад голенью
- подсад бедром
- подхват изнутри

- обвив

Борьба на захватах:

- освобождение от захвата рукава
- освобождение от захвата за отворот
- освобождение от верхнего захвата

Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки

Совершенствование ТД:

- в стойке и партере, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в стойке (броски)

– подхват изнутри в голень;
– подсад бедром и голенью изнутри;
– отхват;
– бросок через грудь вращением;
– бросок с захватом ноги;
– бросок через спину с колен;
– бросок захватом руки под плечо;
– бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
– бросок через грудь с захватом туловища сзади;
– бросок с обратным захватом двух ног;
– бросок захватом руки и голени изнутри;
– бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
– бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
– зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса;
– бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
– «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;
– бросок через голову с упором ногой в живот поперек;

– подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

– подхват с захватом двух рукавов, отворотов;

– бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

– бросок через грудь с вращением;

– обвив с захватом рук;

– «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;

– подсечка изнутри;

– бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;

– бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;

– бросок через голову с упором ногой в живот поперѐк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);

– бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;

– подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

– боковой переворот;

– бросок «задний переворот»;

– переход на рычаг колена кувырком.

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь

- рычаг внутрь

- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

– обратная канарейка

– рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

– узел обеих ног;

– удержание сбоку с захватом ноги противника;

– удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

– рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

– рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног;

– удержание поперек с захватом дальнего бедра;

– удержание поперек с захватом ближнего бедра;

– ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;

– ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;

– рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Ударная техника (элементы боевого самбо):

- прямой удар рукой
- защита от удара рукой:

а) уклоном

б) шагом назад

в) уходом в сторону

- прямой удар ногой вперед (мае-гэри, тип)

а) защита от прямого удара ногой

Удушающие приемы (элементы боевого самбо):

- Удушение предплечьем сзади
- удушение отворотом сзади выключая руку
- удушение предплечьем 2 вариант
- удушение скрещенными руками (1 вариант)
- удушение скрещенными руками (2 вариант)

Программный материал для групп тренировочного этапа 4 года спортивной подготовки

Совершенствование ТД:

-использование приемов в комбинациях и контратаках;

-доведение основных движений до уровня закрепления навыка;

-совершенствование различных вариантов тактических приемов;

-развитие специальных физических качеств;

-достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами:

- «едвига»

- «высад»

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена ногами

Удушающие приемы (элементы боевого самбо):

- удушение ногами (треугольник)
- удушение отворотом спереди
- удушение кистьми
- удушение вращением из стойки
- удушение отворотом, упор головы коленом

Борьба в стойке (броски)

- бросок прогибом
- мельница
- подсад бедром и голенью изнутри с падением
- подсад на бедро
- ножницы
- бросок рывком за пятку
- отхват с падением

Контр-приемы от бросков:

- Контр-прием от боковой подсечки
- Контр-прием от подсечки изнутри
- Контр-прием от задней подножки
- Контр-прием от зацепа

Ударная техника (элементы боевого самбо):

- боковой удар рукой (хук)
- удар рукой снизу (апперкот)
- защита от ударов руками
- круговой удар ногой сбоку (лоу-кик)
- круговой удар ногой сбоку (мидл-кик)
- круговой удар ногой сбоку (хай-кик)
- защита от ударов ногами

Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Самбо

характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками.

- выведение из равновесия (рынком, толчком, скручиванием);
- броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами.

- подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке.
- подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя.
- зацепы: голенью, стопой, обвивом.

Броски в основном туловищем.

- бросок через спину, через бедро;
- бросок прогибом.

Болевые приемы на руки:

- рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча, ущемления (двуглавой мышцы плеча).

Болевые приемы на ноги:

- рычаги (стопы, колена, бедра узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных положениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со сторон ног, со стороны головы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо обеспечить наличие у самбиста «коронного приема». Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях во время схваток с различными противниками.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

- с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники;
- с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка. Для того, чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно

повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать, как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

- I фаза - сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза - подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим, постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена. В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена.

Повторение и совершенствование ТД

Борьба в стойке (броски)

Подсечки:

1. Передняя подсечка
- Передняя подсечка с падением
- Передняя подсечка в падении
- Передняя подсечка с выбиванием ноги
- Передняя подсечка от бокового переворота
- Передняя подсечка в колено

2. Подсечка изнутри
- Подсечка изнутри в колено

3. Боковая подсечка
- Боковая подсечка под выставленную ногу наступая
- Боковая подсечка под выставленную ногу (отступая)
- Боковая подсечка в темп шагов
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи
- Подсечка под две ноги

4. Задняя подсечка
- Задняя подсечка в колено
- Задняя подсечка в подколенный сгиб
5. Бычок

Зацепы:
1. Разноименный зацеп изнутри
- Зацеп изнутри заведением
- Зацеп изнутри скручиванием
2. Зацеп голенью снаружи
- Зацеп голенью с падением
- Зацеп голенью под пятку
- Зацеп голенью с заведением
- Зацеп голенью под одноименную ногу
- Зацеп голенью от бокового переворота
Подножки:
1. Задняя подножка
- Задняя подножка с падением
- Задняя подножка под две ноги
- Задняя подножка с колена
- Задняя подножка зацепом голенью
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри
- Задняя подножка из броска через спину
- Задняя подножка с прыжком
2. Подножка на пятке
- Подножка на пятке (задняя)
- Подножка на пятке (передняя)
- Подножка на пятке от бокового переворота
- Подножка на пятке под дальнюю ногу от задней подножки
3. Передняя подножка
- Передняя подножка с зашагиванием
- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом
- Передняя подножка с захватом ноги
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи
- Передняя подножка с колена
- Передняя подножка с колена отступая
- Передняя подножка с поворотом на опорной ноге

Подхват:

- Подхват изнутри
- Подхват изнутри перескоком
- Подхват под две ноги с захватом пояса сверху
- Подхват под две ноги с зашагиванием
- Подхват под одну ногу
- Подхват под одну ногу с зашагиванием
- Подхват с кувырком
- Подхват для тяжа
- Подхват — рычаг локтя
- Бросок подхватом

Отхват:

- Отхват с захватом ноги снаружи
- Отхват с захватом ноги изнутри
- Отхват изнутри из переднего переворота

Подсад:

- Подсад голенью
- Подсад голенью с падением
- Бросок через голову
- Бросок через голову с захватом руки на плечо
- Бросок через голову с подсадом голенью
- Бросок через голову с подсадом голенью (противник в левой стойке)
- Бросок через голову с подсадом голенью (противник в правой стойке)
- Бросок через грудь с подсадом бедром
- Бросок через грудь с подсадом голенью
- Мельница с подсадом
- Подсад бедром
- Подсад бедром снаружи
- Подсад бедром изнутри
- Подсад бедром сзади
- Подсад одноименным подъёмом снаружи
- Подсад бедром с захватом руки на плечо

Броски Руками:

- Бросок рывком за пятку
- Бросок рывком за пятку изнутри
- Бросок обратным рывком за пятку
- Бросок рывком за руку и голень
- Бросок рывком за одноименную ногу и пояс
- Бросок захватом двух ног

- Бросок раздельным захватом двух ног
- Бросок обратным захватом двух ног
- Бросок с захватом двух ног при отбросе противником ног назад
- Бросок захватом двух пяток
- Бросок кувырком
- Бросок кувырком на бок
- Бросок переворотом
- Бросок переворотом с захватом ноги снаружи
- Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади
- Бросок передним переворотом
- Бросок боковым переворотом
- Боковой переворот с захватом ноги изнутри
- Бросок боковым переворотом с обшагиванием
- Бросок задним переворотом

Корпусные Броски:

- Бросок через бедро
- Бросок через бедро наступая
- Бросок через бедро отступая
- Бросок через бедро с подбивом
- Бросок через бедро со входом изнутри
- Боковой бросок через бедро
- Бросок через спину из стойки
- Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки)
- Бросок через спину с зашагиванием
- Бросок через спину с захватом головы
- Обратный бросок через спину
- Бросок через спину в обратном направлении
- Бросок через спину с колен
- Бросок через спину с колен с захватом ноги
- Бросок с захватом руки под плечо
- Бросок с обратным захватом руки под плечо
- Бросок с захватом руки на плечо
- Бросок с захватом руки на плечо с коленей
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Подсад бедром с захватом руки на плечо
- Бросок через грудь
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок через грудь с подсадом бедром
- Бросок через грудь с подсадом голенью

- Бросок через плечи («мельница»)
- Обратная «мельница»
- «Мельница» с колен
- «Мельница» с падением
- «Мельница» с подсадом
- Бросок через плечи с захватом ворота или отворота
- Бросок через плечи с захватом рук
- Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги

Борьба в партере (лежа)

Удержание:

- Удержание сбоку
- Удержание сбоку с захватом головы
- Обратное удержание сбоку
- Удержание со стороны плеча
- Удержание со стороны головы
- Удержание со стороны головы с обхватом туловища
- Удержание со стороны головы с захватом куртки из-под плеча
- Удержание поперек
- Удержание со стороны ног
- Удержание со стороны ног с прижатием рук противника
- Удержание верхом
- Удержание верхом с захватом плеча из-под шеи
- Обратное удержание верхом
- Удержание с обвивом обеих ног
- Удержание между ног
- Удержание с захватом ноги и шеи
- Удержание спиной с захватом рук

Перевороты:

- Переворачивание с захватом рукава
- Переворачивание с захватом двух рук
- Переворачивание косым захватом
- Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри
- Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи
- Переворачивание кувырком
- Переворачивание опрокидыванием
- Переворачивание поворотом противника
- Переворачивание захватом рук сбоку
- Переворачивание назад захватом рук сбоку
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки

- Переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват)
- Переворачивание назад захватом шеи и плеча
- Переворот Игрушкина

Болевые приемы на руки:

1. Рычаг локтя
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху — противник лежит спиной на ковре
- Рычаг локтя при помощи бедра сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног
- Рычаг локтя при помощи предплечья сверху
- Рычаг локтя через вторую руку
- Рычаг локтя через бедро
- Рычаг локтя через предплечье
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания сбоку)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения противника на четвереньках)
- Рычаг локтя через руку противника
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания верхом)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения противника на четвереньках)

2. Узел плеча
-Узел плеча поперек
- Узел плеча захватом предплечья под плечо
- Узел плеча ногой
- Узел плеча стоящему на четвереньках
- Узел плеча стоящему на четвереньках при помощи бедра

3. Обратный узел плеча
- Обратный узел плеча поперек
- Обратный узел плеча стоящему на четвереньках
- Обратный узел плеча подниманием локтя

Разъединение сцепленных рук
- Разъединение сцепленных рук (способ №1 — Разъединение рук)
- Разъединение сцепленных рук (способ №2 — Разъединение рук рычагом)
- Разъединение сцепленных рук (способ №3 — Разъединение рук сжиманием)
- Разъединение сцепленных рук (способ №4 — Разъединение рук становой силой)
- Разъединение сцепленных рук (способ №5 — Разъединение рук становой силой)

Болевые приемы на ноги:

1. Ущемление ахиллесова сухожилия
- Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках
- Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком
- Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
- Ущемление ахиллесова сухожилия, лёжа на противнике

2. Перегибание тазобедренного сустава
- Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб

3. Выкручивание тазобедренного сустава
- Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку

Изучение ТД

Борьба в партере (лежа)

Техника нападения в партере

1. Атаки противника лежащего на спине:
- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

2. Атака противника лежащего на животе:
- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

3. Атака противника стоящего на четвереньках:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

4. Атака противника стоящего на коленях:
- Броски соперника стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

5. Атака противника стоящего на ногах:
- Броски соперника стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

Техника защиты в партере:

1. Защита лежа на спине
- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

2. Защита лежа на животе
- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

3. Защита стоя на четвереньках
- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

4. Защита стоя на коленях

- Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на коленях
- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на руки
- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на ноги
- Способы защиты от переходов в борьбу лежа, преследований
- Способы защиты от переводов, сбиваний

Примерный программный материал, для занимающихся в группах НЭ-1 года спортивной подготовки

Таблица № 16

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
3	Техническая, тактическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	5	5	7	7	7	7
4	Теоретическая и психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Участие в спортивных соревнованиях	-												
8	Тренировочные сборы	18							9	9				
9	Медико-восстановительные мероприятия	6	2		2								2	
10	Индивидуальная подготовка	48							24	24				
	Общее количество часов	**312**	**23**	**21**	**23**	**21**	**22**	**20**	**47**	**47**	**23**	**21**	**23**	**21**

Примерный программный материал, для занимающихся в группах НЭ-2 года спортивной подготовки

Таблица № 17

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
3	Техническая, тактическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	5	5	7	7	7	7
4	Теоретическая и психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Участие в спортивных соревнованиях	-												
8	Тренировочные сборы	18							9	9				
9	Медико-восстановительные мероприятия	6	2		2								2	
10	Индивидуальная подготовка	48							24	24				
	Общее количество часов	**312**	**23**	**21**	**23**	**21**	**22**	**20**	**47**	**47**	**23**	**21**	**23**	**21**

Примерный программный материал, для занимающихся в группах НЭ-2 года спортивной подготовки.

Таблица № 18

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	сен	окт	ноя	дек
1	Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
3	Техническая, тактическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11			11	11	11	11
4	Теоретическая и психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	10	2	2								2	2	2
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	2		2	2	2						2	
8	Тренировочные сборы	27							14	13				
9	Медико-восстановительные мероприятия	9		3		2	2							2
10	Индивидуальная подготовка	72							36	36				
	Общее количество часов	**468**	**34**	**35**	**32**	**34**	**35**	**29**	**69**	**68**	**32**	**32**	**34**	**34**

Примерный программный материал, для занимающихся в группах на ТЭ- 1-2 года спортивной подготовки

Таблица № 19

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	сен	окт	ноя	дек
1	Общая физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9
3	Техническая, тактическая подготовка	160	16	16	16	16	16	16			16	16	16	16
4	Теоретическая и психологическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
7	Участие в спортивных соревнованиях	20		5	5							5	5	
8	Тренировочные сборы	36							18	18				
9	Медико-восстановительные мероприятия	18		5	4							4	5	
10	Индивидуальная подготовка	96							48	48				
	Общее количество часов	**624**	**41**	**51**	**50**	**41**	**43**	**41**	**84**	**84**	**45**	**52**	**51**	**41**

Примерный программный материал, для занимающихся в группах на ТЭ- 3-4 года спортивной подготовки

Таблица № 20

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	сен	окт	ноя	дек
1	Общая физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14
2	Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14
3	Техническая, тактическая подготовка	200	20	20	20	20	20	20			20	20	20	20
4	Теоретическая и психологическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10			10	10	10	10
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
7	Участие в спортивных соревнованиях	30	6		6		6					6		6
8	Тренировочные сборы	54							27	27				
9	Медико-восстановительные мероприятия	34	6	6		5	5					6	6	
10	Индивидуальная подготовка	144							72	72				
	Общее количество часов	**936**	**73**	**67**	**67**	**66**	**74**	**61**	**127**	**127**	**65**	**75**	**67**	**67**

Примерный программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС)

Таблица № 21

№	Вид спортивной подготовки	Кол. часов	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	сен	окт	ноя	дек
1	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	260	22	22	22	22	21	21	21	21	22	22	22	22
3	Техническая, тактическая подготовка	500	42	42	42	42	41	41	41	41	42	42	42	42
4	Теоретическая и психологическая подготовка	140	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12
5	Контрольные испытания	4					2				2			
6	Инструкторская и судейская практика	35	4	4	3	3	3	3			3	4	4	4
7	Участие в спортивных соревнованиях	35	5	5	5	5						5	5	5
8	Тренировочные сборы	84							42	42				
9	Медико-восстановительные мероприятия	34	5	5	5	4						5	5	5
10	Индивидуальная подготовка	224							112	112				
	Общее количество часов	**1456**	**102**	**102**	**101**	**100**	**89**	**87**	**238**	**238**	**93**	**102**	**102**	**102**

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воз - действий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния самбиста регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение - с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую

деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности. При этом следует учитывать, что возбуждение может достигнуть слишком большой величины, оказаться запороговым и в результате превратиться в торможение (скованность).

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, самбисту возбудимого типа перед схваткой или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Самбист возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Спортсмен «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки и оценки результатов предстоящей деятельности.

Самбист высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперируя ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо

Особенности формирования мобилизационной готовности к соревнованиям тесно связаны с понятием спортивной формы. Если у спортсмена на тренировке все хорошо получается, он не встречает особых трудностей, все системы организма работают с высшей степенью готовности, то особой работы по формированию мобилизационной готовности проводить не следует. В то же время мы знаем, что для подготовки к соревнованиям следует совершенствовать все стороны подготовки, перестраивать навык ведения поединка для перехода на следующий, более высокий уровень. На этом уровне (более высоком), не все получается достаточно хорошо, многие компоненты навыка тормозятся. С более сильным и подготовленным

противником, даже на тренировке получаются только отдельные, наиболее хорошо отработанные приемы. Это не значит, что эти приемы будут хорошо получаться на соревнованиях на всех противниках. Могут на некоторых из них получаться приемы, которые на данном противнике (спарринг-партнере) не получаются. Чтобы восстановить навык (автоматизм выполнения) других приемов, рекомендуется перед соревнованиями за 5-10 дней переходить на тренировки с различными спарринг-партнерами, значительно уступающими в подготовленности.

Мобилизационная готовность к соревнованиям самбиста высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования схваток с вероятным наиболее сильным соперником. Следует обеспечить уверенность самбиста в возможности победы, представление о верных путях и способах достижения победы. Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы и «накачку», но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать. Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности самбиста на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики. Спортсмен должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи. Эта уверенность появляется в процессе тренировки и оценки условий, в которых будут проходить соревнования. Чем меньше остается после тренировки (подготовки к соревнованиям) нерешенных задач, недоработок, тем выше будет мобилизационная готовность самбиста. Гораздо труднее обеспечить мобилизационную готовность спортсмена высокой квалификации, если он не достиг, по его мнению, достаточного уровня, чтобы соперничать с некоторыми своими противниками на предстоящих соревнованиях. Можно убедить его в неправильности его оценки или поставить такие задачи, которые спортсмен может успешно выполнить на соревновании.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и

интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным

возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных

нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрейшее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;

- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;

- формирования психических компонентов тактических навыков;

- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Средства восстановления

Таблица № 22

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп Т(СС), ССМ			
Перед	Мобилизация	Упражнения на	3 мин 10-20 мин 5-

тренировочным занятием, соревнованием	готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38- 43°С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка, туризм.

	подготовка к новому циклу тренировок	направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга и борьба с ним разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех

возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьи лица;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В таблице №23 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 23

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание

инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (табл. №24) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики в тренировочных группах

Таблица № 24

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Овладение принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2

2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	5
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства (табл. №23) должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом, является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 25

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.	12
2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.	18
3	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение тренировочных занятий в тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

3.10. Требование к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №8);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 9);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по самбо представлены в таблице № 26.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

Таблица № 26

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных

способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта самбо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями самбиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической

подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

4.3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо»

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

Таблица № 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в

	в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в

	в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

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

Таблица № 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 160 см)	(не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине

		(не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Таблица № 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое	Обязательная техническая программа	

мастерство		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологическогообследования

Указания к выполнению контрольных упражнений

Бег 60 м, 100 м проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения

«высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Бег 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого страта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Подтягивание из виса на перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги испытуемого. После

этого испытуемый выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или

«контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Подъем туловища, лежа на спине. Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке выполняется максимальное количество раз. ИП: вис на гимнастической стенке, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Поднимание ног засчитывается если испытуемый не сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых суставах, носки необходимо тянуть вверх.

Приседание со штангой. После снятия штанги со стоек (ассистенты могут оказать помощь в снятии штанги) испытуемый, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Получив сигнал тренера для начала упражнения, испытуемый должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Попытка считается использованной, если колени были согнуты.

Прыжок в длину с места проводится на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Оценка уровня технического мастерства осуществляется следующим образом:

Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения

- упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) - спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для проверки уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций.

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРЯТИЙ

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные и физкультурные мероприятия в соответствии с

календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятий.

План формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федераций, муниципальных образований.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, формируется ежегодно на один календарный год, согласно Календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Иркутской области, и календарного плана Иркутской региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация самбо».

Календарный план содержит городские, межмуниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные и спортивные мероприятия, утверждается приказом директора, до начала соответствующего календарного года и размещается на официальном сайте.

Старший тренер или тренеры спортивной школы, в конце спортивного сезона предоставляют в администрацию спортивной школы, план физкультурных и спортивных мероприятий на следующий спортивный сезон, согласно разработанному шаблону таблицы № 25.

Изменения и дополнения в календарный план вносятся спортивной школой не позднее чем за 30 дней до планируемой даты проведения физкультурного или спортивного мероприятия.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Таблица № 30

№ п/п	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Даты проведения	Место проведения

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературных источников:

1. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.

2. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.

3. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

4. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.

5. Мороз В.В., Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофукциональные аспекты приемов). Учеб. пособие. - Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1999.

6. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

7. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2000.

8. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.

9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

10. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.

12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -

М.: Советский спорт, 2000.

15. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

16. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

17. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. - Москва, издат. «ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с.

18. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

19. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

20. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. - М.: Физкультура и спорт. 2012.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

1) http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/sambo.html - самбо, система тренировок и приемы

2) http://petrradchenko.narod.ru/sambo.html - базовая техника самбо

3) http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/ - мир боевых искусств и единоборств

4) http://www.free-time.ru/razdels/fight/sambo.html

5) http://www.osambo.info/metodika - о самбо - методика и техника преподавания самбо

6) http://www.sambo.ru/ - Всероссийская федерация самбо

7) http://www.sambo.spb.ru/hi story/hi story .htm - борьба САМБО - информационная база

8) http://www.sambo-fias.org/ - официальный сайт международной федерации самбо