Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Государственное Казенное Учреждение

Кабардино-Балкарской Республики

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

ПО ДЗЮДО ИМ, С.Х. НИРОВА»

 Принято Утверждаю

на заседании тренерского совета Директор ГКУ КБР

протокол №1 от 20.12.2017 г. «СШОР по дзюдо

Основание-Федеральный стандарт им. С.Х. Нирова»

спортивной подготовки по виду

спорта самбо

приказ Минспорта России ------------------- С.А. Таов

от 12.10.2015 г. № 932 22 декабря 2017 г.

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Срок реализации—без ограничений

г. Нальчик, 2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |
|  | 1.1. Пояснительная записка. Характеристика вида спорта | 3 |
|  | 1.2.Особенности и специфика организации тренировочного процесса | 3 |
|  | 1.3.Структура системы многолетней подготовки | 5 |
| **II. 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  | 7 |
|  | 2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки  | 8 |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности  | 13 |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы  | 16 |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 18 |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности. | 22 |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 22 |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки | 24 |
|  | 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки | **25** |
|  | 2.10.Структура годичного цикла | 25 |
| III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 28 |
|  | 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.  | 35 |
|  | 3.3.Планирование спортивных результатов | 35 |
|  | 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 36 |
|  | 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки  | **40** |
|  | 3.6. Организация психологической подготовки  | 57 |
|  | 3.7. Планы применения восстановительных средств | 58 |
|  | 3.8. Планы антидопинговых мероприятий | 59 |
|  | 3.9. Планы инструкторской и судейской практики | 60 |
| YI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта | 61 |
|  | 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 | 64 |
|  | 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 | 71 |
|  | 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-биологического обследования | 73 |
| V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |
|  | 5.1.Список литературных источников | 80 |
|  | 5.2. План спортивных мероприятий | 81 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Характеристика вида спорта**

 **Самбо** (самозащита без оружия) - вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооруженного и вооруженного противника. Самбо — отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами — спортивным и боевым — самбо существует с 1938 года.
 Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.
Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лежа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами 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.

### 1.2. Особенности и специфика организации тренировочного процесса

Современная система подготовки самбистов сформировалась в процессе длительного развития теории самбо и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по самбо – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;

2) система спортивной тренировки;

3) система соревнований;

4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;

- научно-методическое и информационное обеспечение;

- медицинское и медико-биологическое сопровождение;

- материально-техническое обеспечение;

- финансирование;

- организационно-управленческие факторы;

- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

*Система отбора и спортивной ориентации* – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям самбо. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

*Тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

*Спортивные соревнования*, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в самбо сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Функции системы спортивных соревнований в самбо очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления

совершенствованием мастерства спортсменов-самбистов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие самбо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки. Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации *кадров*, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному *научному, медико-биологическому и информационному обеспечению* подготовки спортсменов специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов-самбистов невозможна без соответствующей *материально-технической базы*, *инвентаря, оборудования и спортивной экипировки*. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от *социальных, экономических, демографических условий и природной среды*. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению.

Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом-самбистом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также – НП);

- учебно-тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также – УТ);

- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также – ССМ);

- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки (**НП-1г**.); свыше первого года подготовки (второй год подготовки: **НП-св.1года**);

- этап УТ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки: **УТ-до 2лет**); период углубленной специализации (третий и четвертый года подготовки:

 **УТ-свыше 2 лет**);

- этап ССМ: без ограничений;

- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

1) *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;

2) *на тренировочном этапе:*

- 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;

3) *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) *на этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки ЦСП, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбов) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

**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.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по 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 этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

 *На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов.

*На тренировочный этап* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

 Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице

**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 самбо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10-14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 |

**2.2**. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо**

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки самбо.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенство-ванияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 32 - 35 | 32 - 35 | 20 - 22 | 20 - 22 | 9 - 10 | 9 - 10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13 - 15 | 13 - 15 | 20 - 23 | 20 - 23 | 21 - 25 | 21 - 25 |
| Технико-тактическаяподготовка (%) | 42 -47 | 41 - 45 | 41 - 45 | 41 - 45 | 45 - 50 | 45 - 50 |
| Психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 3 - 4 |  4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 - 6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4 - 5 | 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 | 4 - 5 |

**На этапе начальной подготовки** основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончанию годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Календарно-тематический план распределения учебных часов для**

**групп начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы****подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1. | Теоретическая | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| 2. | Общая физическая (ОФП) | 172 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 47 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | - | - |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Контрольно-переводные испытания | 8 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - |
| 7. | Медицинское обследование | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Всего | 312 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 20 | 21 |
| Количество часов в неделю | 6 |  |
| Количество тренировок в неделю | 3 |  |
| Общее количество тренировок в год | 156 |  |

**Календарно-тематический план распределения учебных часов**

 **для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы****подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1. | Теоретическая | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая (ОФП) | 195 | 16 | 15 | 17 | 14 | 15 | 17 | 18 | 16 | 18 | 16 | 16 | 17 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 146 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 95 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Контрольно-переводные испытания | 8 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 8. | Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Всего | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| Количество часов в неделю | 9 |  |
| Количество тренировок в неделю | 4 |  |
| Общее количество тренировок в год | 208 |  |

**На учебно-тренировочном этапе** 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 расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

**Календарно-тематический план распределения учебных часов**

 **для учебно-тренировочных групп до двух лет обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы****подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Подготовительный период** | **Соревновательный****период** | **Переходный****период** |
| 1. | Теоретическая | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая (ОФП) | 128 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 146 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 287 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 24 | 23 | 22 | 22 | 22 |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 14 | - | 4 | 5 | - | - | - | - | 1 | 4 | - | - | - |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Медицинское обследование | 12 | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Всего | 624 | 54 | 54 | 54 | 51 | 53 | 52 | 51 | 52 | 51 | 54 | 49 | 49 |
| Количество часов в неделю | 12 |  |
| Количество тренировок в неделю | 5 |  |
| Общее количество тренировок в год | 260 |  |

**На учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет** 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.

**Календарно-тематический план распределения учебных часов**

**для учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы****подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Подготовительный период** | **Соревновательный****период** | **Переходный****период** |
| 1. | Теоретическая | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | Общая физическая (ОФП) | 159 | 15 | 14 | 14 | 14 | 12 | 10 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 196 | 16 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 430 | 36 | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | 36 | 34 | 34 | 33 | 33 |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 14 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 70 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Медицинское обследование | 12 | 4 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 4 | - | - | - |
| Всего | 936 | 80 | 78 | 80 | 80 | 79 | 78 | 78 | 77 | 79 | 78 | 76 | 73 |
| Количество часов в неделю | 18 |  |
| Количество тренировок в неделю | 9 |  |
| Общее количество тренировок в год | 468 |  |

На **этапе спортивного совершенствования** основной принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста для достижения им конкретных спортивных результатов. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Календарно-тематический план распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования мастерства.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделыподготовки | Всего | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Подготови-тельныйпериод | Сорев-нова-тель-ныйпериод | Подготови-тельныйпериод | Соревнова-тельныйпериод | Пе-ре-ход-ныйпе-риод |
| 1. | Теоретическая | 45 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 2. | Общая физическая (ОФП) | 233 | 18 | 20 | 19 | 19 | 20 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 22 | 22 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 291 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 24 | 24 | 22 | 25 | 25 | 24 | 23 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 684 | 57 | 57 | 59 | 57 | 59 | 57 | 59 | 58 | 59 | 57 | 52 | 53 |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 51 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | 4 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 24 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 8. | Восстановитель-ные мероприятия | 110 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 9. | Медицинское обследование | 18 | 5 | - | - | 2 | - | 5 | - | 4 | 2 | - | - | - |
| Всего | 1456 | 124 | 122 | 125 | 124 | 123 | 124 | 123 | 123 | 123 | 118 | 112 | 115 |
| Количество часов в неделю | 28 |  |
| Количество тренировок в неделю | 14 |  |
| Общее количествотренировок в год | 728 |  |

**Календарно-тематический план распределения учебных часов для групп Высшего спортивного мастерства.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделыподготовки | Всего | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Подготовительныйпериод | Сорев-нова-тель-ныйпериод | Подготовительныйпериод | Соревновательныйпериод | Переходныйпе-риод |
| 1. | Теоретическая | 5 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| 2. | Общая физическая(ОФП) | 266 | 23 | 22 | 22 | 21 | 23 | 20 | 21 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 3. | Специальная физическая (СФП) | 400 | 34 | 34 | 34 | 33 | 34 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 |
| 4. | Технико-тактическая (ТТП) | 799 | 67 | 68 | 68 | 68 | 68 | 67 | 67 | 67 | 67 | 66 | 63 | 63 |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарю спортмероприятий |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 22 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 8. | Восстановитель-ные мероприятия | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9. | Медицинское обследование | 18 | 3 | 2 | - | 2 | - | 5 | - | 4 | 2 | - | - | - |
| Всего | 1664 | 141 | 140 | 141 | 140 | 139 | 141 | 139 | 141 | 140 | 134 | 133 | 135 |
| Количество часов в неделю | 32 |  |
| Количество тренировок в неделю | 16 |  |
| Общее количествотренировок в год | 832 |  |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Самбо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в самбо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в самбо – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в самбо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

 При проведении соревнований участники выступают в одной группе (система без распределения на подгруппы) или при жеребьевке распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы). Соревнования при этом разделяются на предварительную часть и финал. В пределах каждой ступени соревнования могут проводиться по одному из двух способов:

а) круговому, когда каждый участник встречается с каждым;

б) с выбыванием участников, получивших установленное положением количество поражений.

Соревнования в самбо проводятся в определенных возрастных группах:

- подростки - 11-12 лет;

- младший возраст – мальчики и девочки 13-14 лет;

- средний возраст – юноши и девушки 15-16 лет;

- старший возраст - юноши и девушки 17-18 лет;

- юниоры и юниорки - 19-20 лет;

- взрослые - 19 лет и старше;

- ветераны – 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 лет и старше.

Возрастные группы участников соревнований по самбо – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

Участники соревнований делятся по весовым категориям.

Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

- младший, средний и старший возраст – 4 минуты;

- юниоры и юниорки до 20 лет – 4 минуты;

- взрослые – 5 минут;

- ветераны до 60 лет – 4 минуты, старше 60 лет –3 минуты.

 *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 ЦСП на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего поединков | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

 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.

 Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утвержденным руководителем учреждения.

 При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами ЦСП, нормативными актами Минспорта РФ;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

 Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением, осуществляющим спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборыпо подготовкек международнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборыпо подготовкек чемпионатам,кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовкек другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 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 сборыдля комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.3. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров, старших тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этап подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки - до 2 часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития самбо, пола и возраста спортсменов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по самбо, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

В таблице указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-самбистов.*.*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю  | 6  | 9  | 12  | 18  | 28 | 32  |
| Количество тренировок в неделю  | 3 | 4 | 5  | 9 | 14 | 16  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов в год  | 312  | 468  | 624  | 936  | 1456 | 1664  |
| Общее количество тренировок в год  | 156 | 208 | 260 | 468 | 728 | 832 |

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по самбо.**

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи 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;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и

восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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.

Многолетняя подготовка спортсмена-самбиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастеров спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет – конец периода первого детства;

- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства;

- подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков;

- с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ

работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет с 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок отражена в таблице.

 **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений |
| ударов за 10 секунд | ударов в минуту |
| Максимальная  | 30 и больше  | 180 и больше  |
| Большая  | 26-29  | 156-174  |
| Средняя  | 22-25  | 132-150  |
| Малая  | 18-21  | 108-126  |

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот

пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице.

**Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст |
| 7 лет  | 8 лет  | 9 лет  | 10 лет  | 11 лет  | 12 лет  | 13 лет  | 14 лет  | 15 лет  | 16 лет  | 17 лет  |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |
| Выносливость: аэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость: анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационныеспособности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |   |

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качества совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности.**

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки указаны в таблице.

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Годыобучения | Максимальное количество тренировочных часов в неделю  | Максимальное количество соревнований в месяц  |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 | 1 |
| 2 | 9 | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12 | 4 |
| 2 | 12 | 5 |
| 3 | 18 | 6 |
| 4 | 18 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | Весь период | 28 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 32 | 6 |

**2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

спортивной экипировкой;

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по самбо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 пистолет | 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 самбо | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
|  | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

**2.8.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Период обучения** | **Количество спортсменов (чел)** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года** |
| Этап начальной подготовки  | 1 год | 12 | Выполнение норм ОФП, СФП |
| 2 год | Выполнение норм ОФП, СФП  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 1 год | 10 | Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение 2 юношеского разряда,  |
| 2 год | Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение 1 юношеского разряда |
| 3 год | Выполнение норм ОФП, СФП,  выполнение 2 спортивного разряда |
| 4 год | Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение 1 спортивного разряда |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничения | 2-4 | Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение и подтверждение спортивного разряда КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничения | 1-2 | Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение норм МС, МСМК |

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и 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 на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Общее количество тренировочных занятий в год составляет 1456 часов.

Образец оформления объема индивидуального плана спортивной подготовки приведен в приложении № 1

Индивидуальное планирование подготовки самбистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности самбиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро- и мезоцикла.

**2.10. Структура годичного цикла.**

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в самбо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки самбистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

*Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).*

В каждом макроцикле тренировки самбистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки самбистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса самбистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у самбистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм самбистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке самбистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на

 определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности самбистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки самбистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, их индивидуальных особенностей. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

*Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса самбистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке самбистов применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется постепенным подведением самбистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл** - основная работа самбистов, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки самбистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется

высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке самбистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки самбистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке самбистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

*Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса самбистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой

структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение учебно-тренировочного процесса самбистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на самбистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке самбистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке самбистов, занимающихся в тренировочных группах 3-4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

**Втягивающие** - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма самбистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые** (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме самбистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для самбистов 13–16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по самбо в процессе учебно-тренировочной деятельности).

**Подводящие** - их содержание зависит от особенностей подведения самбистов к соревнованиям.

**Восстановительные** - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в самбо.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности.**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижении – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа

основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На самбо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся самбо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку самбистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

*1. Принцип сознательности и активности*

Обучение технике и тактике в самбо немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к самбо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий самбистов различного возраста. Начиная с младшего возраста, потребность к изучению элементов техники и тактики у самбистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся самбо при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность самбистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к самбо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся самбо осмысленное отношение и устойчивый интерес к самбо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику самбо. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побороться, а у тренера - научить технике, тактике самбо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки самбистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) самбисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя

свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в самбо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения самбистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения - черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях самбо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность самбистов, оптимально трудные - стимулируют.

*2. Принцип наглядности*

Наглядность в самбо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у самбистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения самбистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов.

Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся самбо представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос, для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у самбистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления самбист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у самбистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии самбисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе самбисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в самбо нескольких однотипных двигательных задач.

*3. Принцип систематичности*

Предусматривает систематичность занятий самбистов при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса самбистов.

*4. Принцип прочности усвоения материала*

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и самбистов всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения самбистами двигательной задачи.

В тренировочном процессе самбистов необходимо создавать условия для запоминания:

а) нужно сформировать у самбистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания;

б) научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение - должно восстановить в памяти самбистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение самбистами техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия самбо;

г) обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

*5. Принцип научности*

Научность - отличительный признак системы подготовки в самбо. Организованная подготовка самбистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься самбистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) самбисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике самбо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики самбо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины - усвоение терминологии самбо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

*6. Принцип доступности и индивидуализации*

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям самбистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.) Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей самбистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма самбистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма самбистов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для самбистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у самбистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность).

Другое условие - постепенность, т.е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий самбистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько самбистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и

применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько самбистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

**Специфические принципы**

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обусловливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности самбистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с самбистами.

*1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.*

Направленность на высшие достижения осуществляется в самбо путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности самбистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке самбистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи,

состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в самбо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого самбиста для разработки индивидуальных заданий.

*2. Единство общей и специальной подготовки.*

Специализация в самбо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма.

Спортивные достижения в самбо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки самбистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка самбистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для самбистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе самбистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий самбо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

*3. Непрерывность тренировочного процесса.*

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у самбистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в самбо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма самбистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

*4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.*

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у самбистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся.

Тренировочный процесс юных самбистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для самбистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

*5. Волнообразность динамики нагрузок.*

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе самбистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

*6. Цикличность тренировочного процесса.*

Тренировочная и соревновательная деятельность самбистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности самбистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

*7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности самбистов.*

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности самбистов. Планируя участие в соревнованиях самбистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных самбистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к самбо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

*8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.*

В занятиях самбистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся самбо (в т.ч. и их личностное развитие).

**Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

 При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

 Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви(куртка самбо, шорты, борцовки).

 В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

 Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

 Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

﻿**Требования безопасности перед началом занятий**

 На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

 Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

 Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

 Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

 Во время занятий ношение очков запрещено.

 Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

* 1. Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования; инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений, проверить температурный режим помещения.

 **Требования безопасности во время занятий.**

 Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

 Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

 -не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

 -не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

 -не допускается применение запрещенных приемов;

 -нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

 -нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

 -избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

 -при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений ( броска, болевых приемов, удержания ).Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

 Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

 Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

 Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

 Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

 Тренер-преподаватель обязан:

- во избежание столкновений между спортсменами следить за тем, чтобы ковер не перегружался.

- не допускать наличия на ковре твердых предметов (гири, блины, штанги и т.д.).

- контролировать состояние канатов для лазания во избежание обрывов.

- для исключения инфекционных заболеваний следить за чистотой спорт формы, покрывала.

- не разрешать выходить из спортзала в борцовках.

- во время проведения соревнований судейские столики прикрывать мягкими матами.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

 При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

 При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через

имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.﻿

**Требования безопасности после окончания занятий.**

 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

 Организованно покинуть место проведения занятий.

 Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

 Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

* 1. Если есть ушибы, царапины, ранки, обработать дез.средствами, в случае необходимости перебинтовать, поставить тренера в известность о наличии травм.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество трен.в неделю | 3 | 4 | 5 | 9 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 468 | 728 | 832 |

**3.3. Планирование спортивных результатов.**

Спортивные достижения в самбо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям самбо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий самбо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов;

- степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений;

- эффективность системы подготовки спортсменов – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в самбо;

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение, т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

*Этап начальной подготовки*

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

*Тренировочный этап*

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, требования 1,2 спортивных разрядов, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе 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.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Структура годичного цикла на данных этапах такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях 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.

**3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Врачебно-педагогический контроль проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером. К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по

окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоемкий и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером, прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день.

Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не

должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;

2. Определение и оценка физического развития;

3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;

4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;

5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов.

При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выяснить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающего в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. *Первичное обследование* проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

2. *Повторные (этапные) обследования* проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. *Дополнительное врачебное обследование* проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;

2. воспитание волевых качеств;

3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

4. совершенствование быстроты реагирования;

5. совершенствование специализированных умений;

6. регулировка психической напряженности;

7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

8. управление стартовыми состояниями.

 Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

 - личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, 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 связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

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

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

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

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта.

В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

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

*Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.*

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование физических качеств;

- всестороннее физическое развитие;

- привитие интереса к занятиям самбо;

- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;

- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

*Примерный тематический план тренировочных занятий*

*на этапе начальной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Год обучения |
| 1 | 2 |
| **I. Теоретическая подготовка**  |
| 1.1. Техника безопасности | 1 | 2 |
| 1.2. Правила соревнований  | 1 | 2 |
| 1.3. Гигиена и профилактика травматизма  | 1 | 2 |
| 1.4. Краткая история вида спорта  | 1 | 2 |
| 1.5. Краткие сведения о строении человека  | 1 | 1 |
| 1.6. Навыки оказание первой медпомощи  | 1 | 2 |
| 1.7. Морально-психологическая подготовка  | 1 | 1 |
| 1.8. Анализ соревнований  | 1 | 2 |
| 1.9. Методика самостоятельной тренировки  | 1 | 2 |
| *Всего часов:*  | *9* | *16* |
| **II. Практическая подготовка**  |
| 2.1. Общая физическая подготовка  | 172 | 195 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка  | 72 | 146 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 47 | 95 |
| 2.4 Контрольные испытания | 8 | 8 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия  | - | 4 |
| 2.6 Медицинское обследование | 4 | 4 |
| *Всего часов:*  | *303* | *452* |
| **Итого часов:** | **312** | **468** |

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятия и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.

2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.

3. Правила соревнований по виду спорта.

4. Краткая история вида спорта.

5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.

6. Навыки оказания первой медицинской помощи.

7. Морально-психологическая подготовка.

8. Анализ соревновательной деятельности.

9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.

10. Методика тренировки.

11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетов, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

*Специальная физическая подготовка*

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

*Техническая подготовка*

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения

техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

**Техника самбо**

*1. Борьба стоя:*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;

- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;

- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;

- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра.

- в основном туловищем:

- бросок через бедро;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;

- в основном ногами:

- задняя подножка;

- передняя подсечка;

- бросок через голову с подсадом голенью.

*2. Борьба лежа:*

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;

- захватом двух ног;

- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

*Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.*

 В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем

видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

 Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

*Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Год обучения |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I. Теоретическая подготовка**  |
| 1.1.Физическая культура и спорт в России  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2. Влияние физических упражнений на организм  | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 1.3. Физиологические основы тренировки самбиста  | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 1.4. Методика обучения основам тренировки  | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1.5. Планирование тренировки самбиста | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1.6. Основы техники и тактики самбо  | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1.7. Понятие об утомлении и переутомлении | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1.8. Способы совершенствования в технике | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1.9.Причины травм | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1.10. Анализ соревнований  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| *Всего часов*  | *22* | *22* | *35* | *35* |
| **II. Практическая подготовка**  |
| 2.1. Общая физическая подготовка  | 128 | 128 | 159 | 159 |
|  2.2. Специальная физическая подготовка | 146 | 146 | 196 | 196 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка  | 287 | 287 | 430 | 430 |
| 2.4. Инструкторская и судейская практика  | 6 | 6 | 14 | 14 |
| 2.5.Контрольно-переводные испытания | 14 | 14 | 20 | 20 |
| 2.6. Восстановительные мероприятия  | 9 | 9 | 70 | 70 |
| 2.7. Медицинское обследование | 12 | 12 | 12 | 12 |
| *Всего часов* | *602* | *602* | *901* | *901* |
| **Итого часов**  | **624**  | **624**  | **936**  | **936**  |

*Теоретическая подготовка*

1. Техника безопасности.

 Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание.

 Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России.

 Рост массовости спорта в России и достижении отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм.

 Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки самбистов.

 Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

 Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки самбистов.

 Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбистов.

8. Основы техники и тактики самбо.

 Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований.

 Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе учащихся и анализ и динамика их выступлений.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

*Технико-тактическая подготовка*

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;

- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;

- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;

- отработка тактики захватов и передвижений;

- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;

- тактика проведения приема;

- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;

- тактика ведения поединка;

- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;

- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;

- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий

носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

**Техника самбо**

*1. Борьба стоя*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;

- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;

- приставными;

- заведением;

- прижимая соперника к ковру.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- оборонительные;

- наступательные.

Основные броски:

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;

- бросок обратным захватом ног;

- бросок захватом рывком за пятку;

- боковой переворот;

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро,

- бросок через грудь, обшагивая партнера,

- бросок захватом руки на плечо

- бросок захватом руки под плечо,

- «вертушка»

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;

- бросок передняя подножка;

- бросок боковая подножка;

- бросок передняя подсечка;

- бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка;

- бросок подхватом снаружи;

- бросок через голову;

- бросок через голову с подсадом голенью;

- бросок зацепом стопой снаружи.

*2. Борьба лежа:*

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;

- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;

- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;

- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки

и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;

- тактический вариант «угроза»;

- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;

- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

*Программный материал практических занятий*

 *для этапа спортивного совершенствования.*

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

*Примерный тематический план тренировочных занятий*

*на этапе спортивного совершенствования*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы |
| **I. Теоретическая подготовка**  |
| 1.1. Техника безопасности  | 4 |
| 1.2. Физическая культура и спорт  | 4 |
| 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма  | 4 |
| 1.4. Физиологические основы тренировки самбиста  | 4 |
| 1.5. Планирование подготовки самбиста  | 4 |
| 1.6.Техника и тактика самбо  | 5 |
| 1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью  | 4 |
| 1.8. Анализ выступления на соревнованиях  | 4 |
| 1.9. Методика самостоятельной тренировки  | 4 |
| 1.10.Выдержка борца | 4 |
| 1.11.Первая доврачебная помощь при травмах | 4 |
| *Всего часов:* | *45* |

|  |
| --- |
| **II. Практическая подготовка**  |
| 2.1. Общая физическая подготовка  | 233 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка  | 291 |
| 2.3. Техническая подготовка  | 684 |
| 2.4. Инструкторско-судейская практика | 51 |
| 2.5. Контрольно-переводные испытания | 24 |
| 2.6. Восстановительные мероприятия  | 110 |
| 2.7. Медицинское обследование | 18 |
| *Всего часов:*  | *1411* |
| **Итого часов:**  | **1456** |

*Теоретическая подготовка*

1. Техника безопасности.

 Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России.

 Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма.

 Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки самбистов.

 Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки самбиста.

 Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика самбо.

 Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

 8. Анализ выступления на соревнованиях.

 Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки.

 Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

*Технико-тактическая подготовка*

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

**Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков**

*1. Борьба стоя:*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

- скользящим шагом;

- приставными шагами

- заведением;

- прижимая соперника к ковру /татами.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- оборонительные;

- наступательные;

- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;

- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с

различными подготовительными действиями:

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;

- выведение из равновесия толчком;

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра ;

- бросок обратным захватом ног;

- бросок захватом рывком за пятку;

- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;

- боковой переворот;

- передний переворот;

- «мельница».

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро;

- бросок обратное бедро;

- бросок через спину захватом двух рук;

- бросок через спину с колен;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;

- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;

- бросок «посадкой»;

- бросок захватом руки на плечо;

- бросок захватом руки под плечо;

- «вертушка».

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;

- бросок передняя подножка;

- бросок боковая подножка;

- бросок отхват;

- бросок передняя подножка с колена;

- бросок передняя подножка на пятке;

- броски из группы подножек с падением;

- бросок передняя подсечка;

- бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка;

- бросок подсечка в темп шагов;

- бросок передняя подсечка в колено;

- бросок подсечка изнутри;

- бросок подхватом снаружи;

- бросок подхватом изнутри;

- бросок через голову с упором стопой в живот;

- бросок через голову с подсадом голенью;

- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;

- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

*Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:*

- используя куртку /самбовку/ соперника,/лежащего на животе;

- используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

*Удержания:*

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек;

- переходы от удержаний на болевые приемы.

*Болевые приемы на руки:*

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;

- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

**Тактика самбо**

*Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:*

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

- переводы с болевых приемов на руки на удержания;

- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;

- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;

- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки

и на ноги после удачного проведения броска;

- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

*Контрприемы:*

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;

- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;

- тактика построения предстоящей схватки.

*Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:*

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

*Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.*

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение соответствующих разрядных требований;

- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

В таблице приводится примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства первого года обучения и свыше одного года обучения.

*Примерный тематический план тренировочных занятий*

 *на этапе высшего спортивного мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы |
| **I. Теоретическая подготовка** |
| 1.1. Психологическая подготовка  | 1 |
| 1.2. Планирование и построение спортивной тренировки  | 1 |
| 1.3. Физиологические основы тренировки самбиста. | 1 |
| 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.  | 1 |
| 1.5. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение | 1 |
| *Всего часов:* | *5* |
| **II. Практическая подготовка**  |
| 2.1. Общая физическая подготовка  | 266 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка  | 400 |
| 2.3. Техническая подготовка  | 799 |
| 2.4. Инструкторская и судейская практика  | 34 |
| 2.5. Контрольно-переводные испытания | 22 |
| 2.6. Восстановительные мероприятия  | 120 |
| 2.7. Медицинское обследование | 18 |
| *Всего часов:*  | *1659* |
| **Итого часов:**  | **1664**  |

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности.

 Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Психологическая подготовка.

 Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

 Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

3. Планирование и построение спортивной тренировки.

 Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

4. Физиологические основы тренировки самбиста.

 Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

 Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

 Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

 Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

6. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

 Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины.

 Международные правила соревнований по самбо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

 Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.

 Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

 Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

 Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снаряда, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

*Технико-тактическая подготовка*

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;

- вспомогательных приемов – 6;

- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую

сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левшой», «правшой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его

тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могу повторяться 2 или даже 3 раза.

**3.6. Организация психологической подготовки.**

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных

особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать

информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

**3.7. Планы применения восстановительных средств.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

*Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

– аутогенная тренировка;

– психопрофилактика;

– психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

– психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

*Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта.

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 высшего спортивного мастерства, и преследует 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 таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

*.*

*План антидопинговых мероприятий,*

*организуемых в физкультурно-спортивных организациях*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия  | Срок проведения  | Ответственный  |
| Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов  | октябрь  | Руководитель  |
| Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте  | ноябрь  | Ответственный за антидопинговую профилактику  |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | декабрь  | Врач, тренер в группе |
| Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу) | ноябрь  | Ответственный за антидопинговую профилактику  |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушение | перед соревнованиями  | Тренер в группе  |
| Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья | декабрь | Ответственный за антидопинговую профилактику  |
| Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил  | по факту  | Руководитель  |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Учащиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

Учащиеся тренировочных групп второго года обучения должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по самбо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Учащиеся тренировочных групп свыше двух лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с самбистами младших

возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, арбитра на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку,

давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов самбо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с самбистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники самбо; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.**

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 достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств:

**Скоростно-силовые качества.** Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

**Мышечная сила.** Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

**Особенности силовой подготовки самбистов.**

Проявлению силы у самбистов способствует преодоление сопротивления противника или противодействие ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся самбо являются подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гирь различного веса; упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, на сопротивление с партнером и сопротивление с окружающей средой (с использованием воды, песка, и др.); упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя

скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте.

**Ловкость**. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости самбиста:

1. Челночный бег 4х10 м.

2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

3. Подвижные игры и спортивные игры.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

**Анаэробная выносливость.** Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

2. Лыжная подготовка.

3. Плавание.

4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

5. Различные схватки.

**Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.

4. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

**Быстрота.** Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное

развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.

2. Схватки с интервалом.

3. Схватки в переменном темпе.

4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, захваты и другие специальные действия.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность*

*по виду спорта самбо*

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

**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.**

***4.2.1. Требования к кадрам.***

 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 следующим требованиям:

- 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[[1]](#footnote-1).

 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.

***4.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:***

- 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 и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- 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;

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

***4.2.3. Требования к учащимся.***

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисление на этап начальной подготовки – 10 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки - 12 лет. Продолжительность обучения – 4 года.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Минимальный возраст зачисления на этап спортивного совершенствования мастерства - 14 лет.

 Продолжительность обучения – не ограничивается.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса», не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

 Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая 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 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из висана перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |
| 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 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 160см) | Прыжок в длину с места (не менее 145см) |
| 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 на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 160см) | Прыжок в длину с места (не менее 145см) |
| 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 на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 160см) | Прыжок в длину с места (не менее 145см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 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) |
| Сила | 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 200см) | Прыжок в длину с места (не менее 175см) |
| 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 на перекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 200см) | Прыжок в длину с места (не менее 175см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 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 на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 штангойвесом не менее 100% собственного веса(не менее 10 раз) | Приседание со штангойвесом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200см) | Прыжок в длину с места (не менее 175см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 1500 м(не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м(не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 17 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 25 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 20 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230см) | Прыжок в длину с места (не менее 185см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России,мастер спорта России международного класса |
| весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м(не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м(не более 5 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 14 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 5 раз) |
| Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 17 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230см) | Прыжок в длину с места (не менее 185см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России,мастер спорта России международного класса |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м(не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м(не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 13 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 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 4 раз) |
| Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 14 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230см) | Прыжок в длину с места (не менее 185см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России,мастер спорта России международного класса |
|  |  |  |
|  |  |  |

**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.**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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. 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.

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

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 педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

*Этапный* контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности самбистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

*Текущая* проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения

проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;

- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;

- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;

- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка

- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);

- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;

- выполнение приема на манекене.

*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.

**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-биологического обследования.**

**Бег на 60 м** выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

**Бег на 500, 800, 1500** м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание на перекладине** **из положения виса** выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Подъем туловища лежа на спине**. Из положения лежа на татами осуществляется подъемов туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Приседание со штангой.** И.П. – ноги на ширине плеч, носки разведены на 45 градусов. Спина слегка изогнута, плечи назад. Штанга установлена позади на основании шеи, на плечах, на спине. Хват штанги на 10-15 см шире плеч. Локти направлены вниз. После вдоха и задержки дыхания осуществляется сгибание ног, как при посадке на стул. Туловище при этом чуть наклонить вперед. При снижении взгляд прямо вперед. Снижение осуществлять до параллельности бедер полу или чуть ниже. После этого замедление, и плавный (без подскоков и рывков) подъем, как бы отталкиваясь от пола. Выдох сразу по прохождении наиболее тяжелой точки.

**Прыжки в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности.*

Для тренировочного этапа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16.0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с  | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 20,0 |
| 10 бросков партнера через бедро с | 21,0 | 19,0 | 17,0 | 16,0 |

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1год | 2 год | 3 год |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с | 15,5 | 15,0 | 14.0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с  | 19,0 | 18,0 | 16.5 |
| 10 бросков с партнером через бедро с | 15,0 | 14,5 | 14.0 |

Забегания на борцовском мосту – выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 10-ми бросков «через бедро», выполняется на ковер , с партнером

Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

*Критерии освоения по технической программе.*

Требования по освоению технической программы включают в себя демонстрацию определенной базовой техники приемов, защит, контрприемов в стойке и партере, для каждого этапа подготовки.

Техника приемов оценивается:

«**Отлично»** - техническое действие названо и, выполняется четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

**«Хорошо»** - техническое действие названо, и, выполняется с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и при удержании в финальной фазе.

**«Удовлетворительно**» - техническое действие названо, и выполняется со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

*Технико-тактическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку.*

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинации в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, юный самбист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действии с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед самбистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения техническим действиям.

На практике самбисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логической связанные комбинации. Для развития навыков пошагового построения

борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, имеющих целью одержание победы.

*Тактика выполнения технических действий.*

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в самбо неотделим от степени освоенности самбистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями самбиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий самбист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться самбистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому

важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

*Техническая подготовка самбистов*

Самбисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;

в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает

необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных самбо;

- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

*Этап начального разучивания* (формируется продумывание, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности:

- обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;

- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;

- прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения;

- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления;

- в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

*Этап углубленного разучивания* (формируется умение в деталях).

Методические особенности:

- обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся;

- число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать;

- интервалы отдыха постепенно сокращаются;

- обучение проводить в первой половине основной части занятия.

*Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*

Методические особенности:

**-** добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;

- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;

- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);

- составление проекта решения двигательной задачи;

- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовность к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);

- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;

- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

*Тактическая подготовка.*

В самбо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрирование определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке самбистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике самбо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для самбистов, поскольку позволяют установить уровень форсированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу. Тактическое мастерство самбистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью самбистов и свойствами индивидуальности.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;

- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию;

- тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики самбо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;

- удлинение (укорочение) времени поединка;

- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;

- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);

- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

*Общефизическая подготовка.*

Физическая подготовка самбистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы самбистов или конкретного спортсмена.

2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.

3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

*Особенности силовой подготовки самбистов.*

Проявление силы у самбистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

*Методы развития силы.* К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнениях использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате

появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие

мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

*Организация медико-биологического обследования*

В самбо медико-биологические обследования проводится систематически.

Обычно в самбо применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью самбистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации самбистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности самбистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

План Спортивно-массовых мероприятий ЦСП по борьбе самбо формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортмероприятий Всероссийской федерации самбо.

**\**

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

5**.1. Список литературных источников**.

Нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта России от 12 октября 2015г. № 932).

2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.2013. № 1125).

3. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный Минспортом России от 16.08.2013 г. № 645

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554

Учебно-методическая литература:

САМБО: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва спорта Краснодарского края./ С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2008. – 236 с.

Галковский Н.М., Катулин А.З. - «Спортивная борьба» /М.: Просвещение, 1968 – 583 с.

Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». – М.: ФиС, 1974.

Туманян Г.С. «Спортивная борьба» учебное пособие. М. - ФиС, 1985 - 144 с.

Белоус В., Лутцев Ю., Фок М. «Борьба самбо на Кубани и в Адыгее». – Краснодар, Кубанский гос.ун-т, 2013 - 296 с.

**5.2. План спортивных мероприятий.**

|  |
| --- |
| **Календарный план по самбо на 2020 год** |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Дата и место проведения** | **Ответственный** |
| **Февраль** |
| 1 | Первенство Кабардино-Балкарской Республики по самбо среди юношей 2006-2007 годов рождения | 8 февраля2020 годаг.Нальчикспортивный комплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| 2 | Первенство Кабардино-Балкарской Республики по самбо среди юношей 2004-2005 годов рождения | 9 февраля2020 годаг.Нальчикспортивный комплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| **Март** |
| 3 | Первенство Северо-Кавказского федерального округа России среди юношей и девушек 2006-2007 годов рождения | 18-21 марта2020 года(день приезда18 марта,день отъезда21 марта)г.Нальчикспортивный комплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| 4 | Первенство Северо-Кавказского федерального округа по самбо среди юношей и девушек 2004-2005 годов рождения | 21-24 марта(день приезда21 марта,день отъезда24 марта)г.Нальчикспортивныйкомплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| 5 | I этап спартакиады учащихся Северо-Кавказского федерального округа по самбо среди юношей и девушек 2004-2005 годов рождения | 29 марта2020 годаг.Нальчикспортивный комплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| **Май** |
| 6 | Республиканский турнир по самбо среди юношей 2006-2007 годов рождения, посвященный Дню памяти жертв Кавказской Войны | 18 мая2020 годаг.БаксанДЮСШул. Бесланеева 7 «а» | ***Пченашев Мурат Асланович******8 928 714 68 64*** |
| **Июнь** |
| 7 | Всероссийский мастерский турнир по самбо памяти первого тренера по самбо в Терском районе Панагова Казбека Азметгериевича | 5-7 июня2020 года(день приезда5 июня,день отъезда7 июня)г.Терекспортивный комплекс «Терек-Олимп» | ***Нефляшев Алимбек Алиевич******8 960 431 00 05*** |
| **Сентябрь** |
| 8 | Первенство Кабардино-Балкарской Республики по самбо среди юношей 2008-2009 годов рождения, посвященное Дню адыгов | 20 сентября2020 годаг.БаксанДЮСШул. Бесланеева 7 «а» | ***Пченашев Мурат Асланович******8 928 714 68 64*** |
| 9 | Первенство Кабардино-Балкарской Республики по самбо среди юношей 2000-2001 и 2002-2003 годов рождения | 27 сентября2020 годаг.Нальчикспортивный комплекс«Нальчик» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| **Ноябрь** |
| 10 | Республиканский турнир по самбо, посвященный Дню народного Единства | 4 ноября2020 годаг.БаксанДЮСШул. Бесланеева 7 «а» | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| 11 | Первенство Северо-Кавказского федерального округа по самбо среди юниоров и юниорок 2001-2002 годов рождения и первенство Северо-Кавказского федерального округа по самбо среди юношей и девушек 2003-2004 годов рождения | 19-22 ноября(день приезда19 ноября,день отъезда22 ноября)г.НальчикУниверсальный спортивный | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| 12 | Всероссийский день самбо среди юношей 2004-2005, 2006-2007,2008-2009, 2010 годов рождения | 15-17 ноября2020 годаг.Нальчикг.Баксанг.Терекг.Прохладныйг.Чегем | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |
| **Декабрь** |
| 13 | Чемпионат Северо-Кавказского федерального округа России по самбо среди мужчин и женщин и чемпионат Северо-Кавказского федерального округа России по боевому самбо среди мужчин | 10-13 декабря(день приезда10 декабря,день отъезда13 декабря)г.НальчикУниверсальный спортивный комплекс | ***Ошхунов Султан Мухамедович******8 960 424 10 62*** |

1. [↑](#footnote-ref-1)