

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **Пояснительная записка……………………………………....................................3**

**1.  Учебный план…….................................................................................................3**

1. 1.  Этап начальной подготовки………………..…….…………………………….4

1. 2. Учебно-тренировочный этап..…………………………………….…................4

1. 3. Этап совершенствования спортивного мастерства…………………...……....5

**2. Режим тренировочной работы………………………………………….............5**

2.1. Система соревнований ………………………………………………….............7

2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………..……..............................8

2.3. Контрольно-переводные нормативы…………….……………………………11

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь………………………………….......15

2.5. Годичный тренировочный цикл……………………………………………….18

 **3. Методическая часть………………………………..……..................................24**

3.1. План-график распределения часов на этапе начальной подготовки..............26

3.2. План-график распределения часов на учебно-тренировочном этапе….……27

3.3.  План-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства………………………………………………………………..…..…...….30

3.4. Система упражнений самбиста…………………………………………….......30

**4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки..41**

4.1. требования к материально-технической базе…………………………………41

4.2. Врачебный контроль…………………………………………………….……...42

4.3. Восстановительные средства и мероприятия…………………………….…...46

4.4. тренировочные сборы……………………………………………….……….....50

4.5. Инструкторская и судейская практика…………………………………….…..51

4.6. Общее представление о допингах……………………………………….……..53

 **5. Перечень информационного обеспечения…………………………...............55**

**Пояснительная записка**

 Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом № 932 от 12 октября 2015 года. Программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ ДО ДЮСШ города Серов на период 2017-2024 год. Продолжительность учебного года – 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

 Настоящая программа предназначена для подготовки самбистов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ) которые организуются в МАУ ДО ДЮСШ города Серов.

 Программа по самбо реализует на прак­тике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания раз­личных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

 Зачисление учащихся в спортивную школу происходит по правилам приема МАУ ДО ДЮСШ города Серов, зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

**1**.**1.** **На** **этапе начальной подготовки (НП)**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта самбо;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спор­том и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществ­ляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. ***Основными задачами*** подготовки являются:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**1. 2. На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):**

**-** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Группыформиру­ются на конкурсной основе из здоровых и практиче­ски здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших прием­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. ***Основными задачами*** подготовки являются:

* укрепление здоровья,
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение и совершенствование техники борьбы;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
* воспитание физических, морально-волевых качеств.

**1. 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.

1. **Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Таблица 1

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

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

Недельный режим спортивной подготовки (см. табл. 2), является максимальным

и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Таблица 2

**Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обуче­ния | Минималь­ный возраст для зачисления | Минималь­ное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учеб­ных часов в неделю | Требования по физи­ческой, технической и спортивной подго­товке на конец учеб­ного года |
| *Этап начальной подготовки (ЭНП)* |
| До1 года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | - | 14 | 9 |
| *Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) (ТЭСС)* |
| До2-х лет | - | 12 | 12 | Выполнениенормативов ОФП,СФП, ТТП |
| Свыше 2-х лет | - | 10 | 18 |
| *Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)* |
| До1 года; | - | 8 | 24 | КМС. Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных резуль­татов |
| Св.года | - | 6 | 28 |

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого

года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

 В таблице 3 приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 3

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки**  | **Этапы и годы спортивной подготовки**  |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
| До года | Свыше года  | До двух лет | Свыше двух  |
| Общая физическая подготовка (%)  | 32-35 | 32-35 | 20-22 | 20-22 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 13-15 | 13-15 | 20-23 | 20-23 | 21-25 |
| Технико-тактическая подготовка (%)  | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | 45-50 |
| Психологическая подготовка (%)  | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%)  | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)  | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |

* 1. **Система соревнований**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице 4 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Таблица 4

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта самбо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивных 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 соревновательных поединков  | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

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

Деятельность самбистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

На организацию спортивной деятельности самбистов 10-17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды: 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди самбистов 10-12 лет.

*Возрастная периодизация.*Согласно схеме возрастной периодиза­ции постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и био­химии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов (табл. 5).

Таблица 5

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название возрастных периодов** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Второе детство | 8-12 лет (мальчики) | 8-11 лет (девочки) |
| Подростковый возраст | 13-16 лет (мальчики) | 12-15 лет (девочки) |
| Юношеский возраст | 17-21 год (юноши) | 16-20 лет (девушки) |
| Зрелый возраст, I период | 22-35 лет (мужчины) | 21-35 лет (женщины) |

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях самбо, 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2005). В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности (Ф. А. Иорданская, 2003).

Таблица 6

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физиче­ские качества** | **Возраст (лет)** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость(аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | *+* | + | + | + | + |  |  |  |

Специфика спортивной деятельности определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности составляют:

— мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

— цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);

— условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

— проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

По А. Н. Леонтьеву (2005), предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия самбо могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий самбо. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны борцов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности различается. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие самбо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в самбо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям спортсменов.

Таблица 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

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

Соревнования в самбо — огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования— часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Ранняя специализация в спорте, особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастных непосильных функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах.

* 1. **Контрольно-переводные нормативы для различных этапов**

Таблица 8

**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, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг*** |
| Скоростные качества  | Бег 60 м (не более 11,8 с)  | Бег 60 м (не более 12,2 с)  |
| Выносливость  | Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)  | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)  |
| Силовые качества  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)  | Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)  |
| ***весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг*** |
| Скоростные качества  | Бег 60 м (не более 11,6 с)  | Бег 60 м (не более 12 с)  |
| Выносливость  | Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)  | Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)  |
| Силовые качества  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)  | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)  |
| ***весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг*** |
| Скоростные качества  | Бег 60 м (не более 12 с)  | Бег 60 м (не более 12,4 с)  |
| Выносливость  | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)  | Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)  |
| Силовые качества  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)  | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)  |

Таблица 9

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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) | 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) | Бег 800 м (не более 2 мин 50 с) Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества  | Подтягивание из виса наперекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкойперекладине (не менее 18 раз) |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу (не менее 30раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу (не менее 20раз |
| Подъем ног до хвата руками ввисе на гимнастической стенке(не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками ввисе на гимнастической стенке(не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой весом неменее 100% собственного веса (неменее 16 раз) | Приседание со штангой весом неменее 100% собственного веса (неменее 11 раз) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Прыжок в длину с места (неменее 200 см) | Прыжок в длину с места (неменее 175 см) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта |
| ***весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая******категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг*** |
| Скоростные качества  | Бег 60 м (не более 8,7 с)  | Бег 60 м (не более 9,6 с)  |
| Выносливость  | Бег 800 м (не более 3 мин. с)  | Бег 800 м (не более 3 мин. 25 с)  |
| Силовые качества  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 27 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 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 13раз)  | 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 175 см)  |
| 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 из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15раз)  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)  |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта |

Таблица 11

* 1. **Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 (2x3 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 (12x12 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  | 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 |

Таблица 12

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

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

В индивидуальном плане соревновательных выступлений самбистов нужно учитывать не только определенные разделы унифицированного календаря, но и особенности соревнований, необходимых конкретному спортсмену. Не следует перегружать организм соревновательными нагрузками. Количество соревновательных стартов необходимо планировать применительно к уровню подготовленности конкретного спортсмена, его целевым установкам, возможностям их реализации, варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям реагирования занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки, особенностям режима жизнедеятельности, другим факторам. Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

При планировании индивидуализированной системы соревнований и при оптимизации всего тренировочного и соревновательного процесса в рамках его годичных циклов необходимо основываться на закономерностях управления развитием спортивной формы (как состояния оптимальной готовности к достижениям) с учетом конкретных условий спортивной деятельности. Решая участвовать (или не участвовать) в конкретном соревновании и намечая задачи соревновательной деятельности, следует стремиться, чтобы: — в подготовительном периоде оказывалось содействие становлению спортивной формы;

— в соревновательном периоде достигалось ее сохранение и реализация в спортивных достижениях;

— в переходном периоде необходимо создание благоприятных предпосылок к началу нового цикла развития спортивной формы.

Характер выступлений в соревнованиях в решающей мере зависит от уровня и динамики их подготовленности, что приводит к существенному изменению соревновательной деятельности в различные периоды цикла подготовки.

В первом периоде большого цикла, когда обеспечивается фундаментальная всесторонняя подготовка, соревнования для самбистов в основном имеют подготовительную направленность. Содержание, формы, количество и частоту соревнований необходимо регламентировать так, чтобы содействовать становлению спортивной формы, во всяком случае, не препятствовать ее формированию на новом уровне.

Для полноценной подготовки к основным соревнованиям в этом периоде необходимо, чтобы соревновательная практика не мешала, а подчинялась оптимальному протеканию тренировочного процесса с планомерно нарастающими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

а) Ближе к концу подготовительного периода у хорошо тренированных самбистов возможно серийное использование подготовительно-тренирующих соревнований, чередуемых с восстановительными интервалами. Такой режим соревновательных нагрузок способен значительно стимулировать повышение уровня тренированности, развитие соревновательной работоспособности и реализацию возможностей конкретного спортсмена.

б) В соревновательный период основными направлениями деятельности становятся официальные соревнования. При участии в них спортсмены ориентированы на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы. Этот период должен быть наиболее насыщен соревнованиями. Если условия и уровень подготовленности позволяют, то самбисты стартуют достаточно часто, варьируя конкретные соревновательные установки в зависимости от личностной значимости различных соревнований.

в) В переходном периоде подготовки официальные соревнования у самбистов в большинстве случаев отсутствуют. Этот период предназначен для активного отдыха, исключающего опасность перетренированности и создающего предпосылки для начала нового большого цикла подготовки.

Сочетание индивидуализированного плана соревновательных выступлений юных спортсменов с общим спортивным календарем требует конкретизации. Решать эту проблему в самбо с занимающимися массовых разрядов значительно проще, т. к. доступ к очередному соревнованию часто не зависит от результата, показанного им в предыдущем, и юные самбисты под руководством тренера пользуются значительно большей свободой выбора соревнований. Возможно также варьирование системы соревнований путем введения в нее стартов, не предусматриваемых общим спортивным календарем, в т. ч. соревнований подготовительно-тренирующего, адаптационного и контрольного характера, нужных для управления развитием спортивной формы.

**2.5. Годичный тренировочный цикл** состоит из:

**-**  Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

**-** Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.

**-** Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обусловливает содержание тренировочной работы.

**Подготовительный период**

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей подготовки и этап специальной подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения обще подготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность обще подготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – полное восстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретиками физической культуры и спорта разработаны рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода, года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как первенство России, первенство Европы, мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок.

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

**Соревновательный период тренировки**

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух или трех-вершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

**Этап предварительной подготовки**

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами борцов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по борьбе 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

**Этап непосредственной подготовки**

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям разная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях борец проводит несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфичных трудностей турнирных соревнований является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность борца к конкретной весовой категории. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность борца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первую схватку соревнований борцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин.) и учебной схватки (3–4 периода по 3 мин., всего около 12–15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у борцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из борцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относитель­но устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного про­цесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

**Планирование годичных циклов подготовки самбистов**
 Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каж­дый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов трени­ровки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других ком­понентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой пери­одизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобрете­ния спортивной формы), соревновательный (период относительной ста­билизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достиже­ниях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Про­должительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (на­чало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зим­них каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых меро­приятий.
 Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в *подго­товительном периоде.*Совершенствование в подготовительном пери­оде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функ­циональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, являет­ся интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количе­ство упражнений и энерго-затраты организма спортсмена в единицу времени.
 Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в под­готовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длитель­ных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению не­рвной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динами­ки тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подгото­вительного и соревновательного периодов при волнообразном измене­нии их по этапам тренировки.
 Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще подго­товительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсме­нов *обще подготовительный этап*более продолжителен, чем специаль­но-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще подготовительного периода сокращается, а специаль­но-подготовительного - увеличивается.
 Основная направленность первого этапа подготовительного перио­да - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занима­ющихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств об­щей подготовки преобладает над объемом средств специальной подго­товки.
 Основными средствами специальной подготовки являются специ­ально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы трени­ровки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занима­ющимся (игровой, равномерный, переменный).

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

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде*- под­держание спортивной формы, реализация ее в максимальных резуль­татах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение спе­циальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде ис­пользуются соревновательный метод, методы повторного и интерваль­ного упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, мож­но управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптималь­ное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны­ми для восстановления и повышения работоспособности юных сам­бистов.
 Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и прини­мавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырехнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются актив­ный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортив­ной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать од­нотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и об­становки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и ин­тенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмер­ного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

* 1. **План-график распределения часов на этапе начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны вы­полнить нормативные требования разносторонней физической подготов­ленности. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подго­товки (до года) приведен в табл. 12 и для групп начальной подготовки (свыше года) в табл. 13

 Таблица 13
 **Примерный план-график распределения часов**

**этапа начальной подготовки (до года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | Всего | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  2 | Общаяфизическая | 113 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
|  3 | Специальная физическая | 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая | 108 | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 11 |
| 5 | Психоло­гическая | 10 | **-** | **-** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревно­вания | 4 |  |  |  |  |  | **-** |  | 2 | 2 | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Контрольно-переводныеиспытания | 12 | 6 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 6 | **-** | **-** |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** |
|  | Всего | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

 Таблица 14
**Примерный план-график распределения часов**
**для самбистов групп начальной подготовки (свыше года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | 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 | 126 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая | 84 | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая | 172 | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 17 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Психологи­ческая | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнова­ния | 16 | **-** | **-** | **-** | **-** | 4 | 4 | 4 | 4 | **\_** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Контрольно-пере­водные испытания | 12 | **-** | 5 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 7 | **-** | **-** |
| 8 | Восстано­вительные мероприя­тия | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | . 1 | 1 |
| 9 | Медицин­ское обсле­дование | 10 | 4 | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | 4 | **-** | **-** | **-** |
|  | Всего | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

* 1. **План-график распределения часов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

 На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготов­ке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусмат­ривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навы­ков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обяза­ны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в сорев­нованиях. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов учебно-тренировочных групп (до 2-х лет) приведен в табл. 14.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физи­ческой и функциональной подготовленности, и на этой базе - повыше­ние уровня специальной физической работоспособности, развитие спе­циальных физических качеств, овладение техническими навыками. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов учебно-тренировочных групп (свыше 2-х лет) приведен в табл. 15

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

 Таблица 15
**Примерный план-график распределения часов**

**для самбистов тренировочных групп (до 2-х лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Разделы подготовки** | Месяцы |
| **Всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
|  |  |  | Подготовительныйпериод | Соревновательный период | Переходный период |
| 1 | Теоретиче­ская | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая | 128 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | Специальная физическая | 113 | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | 6 | 11 | 7 | 7 | 6 | 14 | 14 |
| 4 | Технико-тактическая | 241 | 18 | 18 | 23 | 24 | 20 | 22 | 22 | 22 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | Психологическая | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 24 | — | — | — | **~** | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | **~** | **"** | **~** |
| 7 | Инструкторская и судейскаяпрактика | 6 | - | - | - | **\_** | 2 | **\_** | **\_** | **\_** | **\_** | **\_** | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводныеиспытания | 14 | - | 4 | - | - | - | **\_** | **\_** | **\_** | 4 | 6 | **\_\_** | **\_** |
| 9 | Восстано-вительныемероприятия | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 4 | **-** | **-** | **-** | 4 | **-** | **-** | **-** | **-** | 4 | **-** | **-** |
|  | Всего | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

 Таблица 16

 **Примерный план-график распределения часов**

**для самбистов тренировочных групп (свыше 2-х лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  |  |  | Подготовительныйпериод | Соревновательный период | Переходный период |
| 1 | Теоретиче­ская | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общаяфизическая | **132** | 13 | 13 | 1 1 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 13 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая | 174 | 18 | 19 | 15 | 13 | 10 | 13 | 16 | 14 | 16 | 14 | 14 | 18 |
| 4 | Технико-тактическая | 375 | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Психологическая |  40 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Соревнования | 54 | **-** | **-** | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Инструктор­скаяи судейскаяпрактика | 14 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводныеиспытания | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 |
| 9 | Восстано­вительныемероприятия | 80 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 4 | ***-*** | ***-*** | **-** | 4 | **-** | **-** | **-** | **-** | 4 | ***-*** | **-** |
|  | Всего | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 76 | 80 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

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

* 1. **План-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Примерный план-график распределения часов**

**для самбистов тренировочных групп (свыше 2-х лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  |  |  | Подготовительныйпериод | Соревновательный период | Переходный период |
| 1 | Теоретиче­ская | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общаяфизическая | **132** | 13 | 13 | 1 1 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 13 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая | 174 | 18 | 19 | 15 | 13 | 10 | 13 | 16 | 14 | 16 | 14 | 14 | 18 |
| 4 | Технико-тактическая | 375 | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Психологическая |  40 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Соревнования | 54 | **-** | **-** | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Инструктор­скаяи судейскаяпрактика | 14 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводныеиспытания | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 |
| 9 | Восстано­вительныемероприятия | 80 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 4 | ***-*** | ***-*** | **-** | 4 | **-** | **-** | **-** | **-** | 4 | ***-*** | **-** |
|  | Всего | **1040** | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 88 | 92 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 |

* 1. **Система упражнений самбиста**

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений. Доступность и простота которой позволяет специалистам представить сущность системы, исполь­зовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать учебные задания.
Основу деятельности в самбо представляют **основные упражне­ния.**Они в свою очередь подразделяются на координационные и кон­диционные.

*Координационные упражнения*объединяют технику и тактику сам­бо.

*Кондиционные упражнения*направлены на развитие специальных ка­честв взаимодействия самбистов в поединке: физических и психиче­ских.
Основным средством специальной физической подготовки являют­ся основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения.**Средствами общей фи­зической подготовки в основном являются *подготовительные упражне­ния*(ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм чело­века и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *обще подготовитель­ные и специально-подготовительные.*

*Строевые и рекреационные упражнения*применяются в трениро­вочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена си­стема позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной ча­сти*происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по коорди­нации и психическому напряжению поединков). В *основной части*уро­ка решаются главные задачи с использованием координационных и кон­диционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упраж­нения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, пе­рестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упраж­нения.

**Обще подготовительные упражнения**

*Строевые упражнения.*Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Ра­зойдись!», «По порядку -рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. По­нятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
Доклад дежурного.

*Разминка самбиста.* Разминка в движении по ковру. Вариан­ты ходьбы, бега, прыжков.
Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

*Упражнения с отягощением* весом собственного тела для воспита­ния физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносли­вости.
Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упраж­нения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного суста­ва. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на пе­рекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Ис­пользование различных упражнений стретчинга для увеличения подвиж­ности в суставах, предотвращения травм.

*Упражнения с партнером*. Упражнения в различных поло­жениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для разви­тия силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, пе­реползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в поло­жении на «борцовском мосту».

*Упражнения с сопротивлением партнера*: в положении стоя, в поло­жении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражне­ния для развития ловкости с партнером.

*Упражнения с гирями*. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

*Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя*: варианты поднима­ния гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонг­лирование.

*Упражнения, выполняемые ногами*: поднимание, переставление, пе­редвижение или перекатывание.

*Упражнения в положении лежа на ковре*: на спине - перекладыва­ние, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

*Упражнения в положении на «борцовском мосту».*

*Упражнения на гимнастической стенке.* Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одно­временным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтя­гивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до каса­ния рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рей­ку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуть­ся. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее воз­можно дальше от стенки.

*Упражнения с гимнастической палкой.* Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Пере­шагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, зах­ваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сги­бая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

*Упражнения с манекеном*. Поднимание манекена, лежаще­го (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседа­ние с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (про­дольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

*Упражнения с мячом* (набивным, теннисным и др.). Обще подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасыва­ние из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Уп­ражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми ру­ками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (вы­полнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

*Удары по мячу:* подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, ко­леном, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

*Упражнения с самбистским поясом* (скакалкой). Обще подготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыж­ки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнасти­ческой скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращени­ем скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

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

*Упражнения с партнером и в группе*.

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

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группиров­ке, на пятках.

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

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группиров­ке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для по­вышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

**Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки*)***

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

**Падение с опорой на руки**. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с при­землением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); ку­вырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

**Падение с опорой на н о г и.** При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в дли­ну с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (ска­мейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с при­землением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбе­га, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

**Падение с приземлением на колени**: из стойки прыж­ком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувы­рок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского мос­та в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на яго­дицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамей­ка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок на­зад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыж­ком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); пере­ворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

**Падение с приземлением на голову.** Движения в поло­жении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стой­ку на голове и затем вернуться в и. п. Переворот вперед с касанием голо­вой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставани­ем; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стой­ки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положе­ния лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садит­ся на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спи­не, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и. п.; и. п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пыта­ется положить «на лопатки» (на спину).

**Падение с приземлением на туловище.** Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, припод­нимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить само­ страховку. То же выполняется из положения упор присев, полу приседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; ку­вырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после ку­вырка в воздухе (полу сальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыг­нуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение впе­ред на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и. п. на коленях - руки вверх, откло­няясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и. п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и ру­ках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же зах­ватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

**Падение на спину.** Упражнения: перекаты по спине в положе­нии группировки. Из положения сидя (упора присев, полу приседа, стой­ки) падение назад с выполнением элементов само страховки. После ку­вырка вперед занять положение группировки на спине; и. п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полу приседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину ку­вырком в воздухе (полу сальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с воз­вышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, сто­ящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партне­ров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

**Падение на живот.**Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положе­ния стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение впе­ред на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в сторо­ны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнув­шись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полу присед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И. п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

**Защита от падения партнера сверху**. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И. п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коле­нях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И. п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И. п. лежа на животе - партнер на ко­ленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему парт­неру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

**Специально-подготовительные упражнения для бросков**

**Упражнения для выведения из равновесия.** Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И. п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рыв­ком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. стоя лицом к парт­неру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И. п. партнер на коленях - зах­ватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

**Упражнения для бросков захватом ног (ноги**). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. На­клоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею ру­ками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

**Упражнения для подножек.** Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторо­ну. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. По­ворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами парт­нера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

**Упражнения для подсечки.** Встречные махи руками и но­гой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, па­дающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по ма­некену, по ножке стула.

**Упражнения для зацепов.** Ходьба на внутреннем крае сто­пы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп ма­некена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

**Упражнения для подхватов**. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворо­том кругом из положения стоя к стене лицом).

**Упражнения для бросков через голову.** Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

**Упражнения для бросков через спину.** Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимна­стической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

**Упражнения для бросков прогибом**. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

**Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.** Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, под­брасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по пада­ющему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершен­ствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; па­дая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на рас­стоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

**Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.**Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и раз­личные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, рег­би, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

**Специально-подготовительные упражнения с поясом.**Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, под­хватов и др.

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа**

**Упражнения для удержаний.** «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

**Для ухода от удержаний.** Перевороты с «борцовского мос­та» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, мане­кена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

**Упражнения специальной физической и психологической подготовки**

**Система координационных и кондиционных уп­ражнений самбиста.** Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливо­сти, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжи­тельные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, реши­тельности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длитель­ные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими про­тивниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, за­медленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление за­щитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с раз­личными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные за­хваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

**Навыки в других видах спорта.**

ВподготовкеобучающихсяДЮСШмогутприменятьсяупражненияиз

другихвидовспорта: легкая атлетика, гимнастика, велоспорт, лыжныегонки, спортивныеигры - футбол, ручноймяч, баскетболидр. Использованиедругих **в**идов спорта для развития физических качеств: 1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м,1000 м), ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол); 2)координация - акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках), на гимнастической скамейке, ручной мяч; 3) сила – паурлифтинг, велоспорт; 4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту); 5) скоростные качества – игра внастольный теннис.

**Схватки для совершенствования физических качеств**

**Сила:** схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статиче­ской позы (положения борца), схватки на дифференцирование.
**Выносливость:** длительные схватки оптимальной интенсивно­сти, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

**Быстрота:** схватки с опережением, схватки с форой, схватки с бо­лее легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействи­ем усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений про­тивника.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказ­ки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзя­тым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, не­ловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обо­роняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, ре­шительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, вы­держанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

**Гибкость:** схватки на выполнение бросков с максимальной амп­литудой, схватки на болевые приемы и др.

**Физическая подготовка самбиста**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста игра­ет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей под­готовкой*понимают процесс, направленный на достижение высокой сте­пени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, лов­кости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, по­вышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под *специальной подготовкой*понимается профессиональная под­готовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с ми­нимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном един­стве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого эле­мента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выясне­ния степени развития общих и специальных физических качеств (физи­ческого развития занимающихся). При этом учитываются как индивиду­альные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.
Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и ин­дивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

1. **Требования к условию реализации программ спортивной подготовки**

**Требование к кадрам**

 Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: 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 высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звания мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

 - 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 (пункт 6 ЕКСД).

 -количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

* 1. **Требования к материально-технической базе**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

 -наличие тренировочных спортивных залов;

 -наличие тренажерного зала;

 -наличие восстановительного центра;

 -наличие раздевалок, душевых;

 -наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

 -обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 11)

 -обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 10)

 -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.

* 1. **Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах на­чальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, приви­тие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся про­ходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об­следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку­щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле­чебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных;

- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществля­ется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного со­вершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлече­нием специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью ***первичного обследования***является оценка при до­пуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессио­нальных факторов риска), уровня физического развития (в том числе сте­пени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функ­циональных возможностей ведущих систем организма и общей физичес­кой работоспособности.

***Ежегодные углубленные медицинские обследования***проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здо­ровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе сте­пени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и фун­кционального состояния ведущих систем организма.

***Дополнительные медицинские обследования***проводятся после пере­несенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, со­впадает с целью углубленных медицинских обследований.

***Этапный контроль***проводится 4 раза в году:

• 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготови­тельного периода;
• 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
• 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумуля­тивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

Общая физическая работоспособность;

Энергетические потенции организма;

Функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

Специальная работоспособность.

***Текущий контроль.***Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных пост нагрузочных из­менений в функциональном состоянии ведущих органов и систем орга­низма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух трени­ровок - утром и перед второй тренировкой);

- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отды­ха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);

- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики вы­полняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функци­ональное состояние:

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносли­вости:

- морфологический и биохимический состав крови;

- кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что пост нагрузочное восстановление кислотно-щелочного состоя­ния крови в норме должно занимать не более 2 ч);

- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложно-координационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;

- функциональное состояние анализаторов.

***Срочный контроль.***Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосред­ственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период вос­становления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистриру­ются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процес­се тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений\*;

- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные из­менения:

• Частота сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетиче­ском характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин должно занимать не более 60-90 с.

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносли­вости:

• массы тела;

• функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

• функционального состояния системы внешнего дыхания;

• морфологического состава крови;

• биохимического состава крови;

• кислотно-щелочного состава крови;

• состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

• функционального состояния центральной нервной системы;

• функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

***Врачебно-педагогические наблюдения***- совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполне­ния движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реак­цию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соот­ветствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до заня­тия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстанов­ления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, ко­личества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случа­ях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплекс­ным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях самбо.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе и оперативной коррекции следующих заданий, особенно при двух- или трехразовых тренировочных занятиях в день, перед каждой тренировкой рассчитывается *индекс функционального состояния.*С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес, и артериаль­ное давление спортсмена.

 ИФС=



,где ЧП - частота пульса уд./мин.; ДД - диастолическое давление; СД - си­столическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Диапазоны значений и шкала оценки ИФС представлены в табл. 16.

 Таблица 17
**Диапазоны значений и уровень индекса функционального состояния**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень ИФС** | **Диапазон значений** |
| Низкий | < 0,675 |
| Средний | 0,675-0,825 |
| Выше среднего |  0,826-1 |
| Высокий |  >1 |

Для периодической проверки функционального состояния самим спортсменом и тренером применяются различные пробы.

***Ортостатическая проба.***После сна, в кровати, определяется пальпаторно пульс за 1 мин. Затем спортсмен встает и, простояв 1 мин, снова считает пульс, стоя, за 1 мин.

Определяется разность: если искомая разница составляет 6-10 уда­ров, то это говорит о хорошем состоянии функциональной системы. Раз­ница 10-18 ударов пульса —об удовлетворительном состоянии, а разни­ца свыше 20 ударов говорит о нарушении работы организма из-за пере­утомления или заболевания.

***Проба Руфъе****(индекс Руфье) –*косвенный метод определения физи­ческой работоспособности.
 **V = [4(Pl + P2 + P3-200]/10,**

где: Р1 –пульс за 15 с после 5-минутного отдыха в положении лежа; Р2 – пульс за первые 15 с в положении лежа после 30 приседаний за 45 с; РЗ – пульс за 15 с 1-й мин восстановления.

 **4.3. Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивиду­альных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологиче­ских и медико-биологических) в соответствии с методическими реко­мендациями.

***Тренировочный этап (до 2-х лет обучения****) –*восстановле­ние работоспособности происходит, главным образом, естественным пу­тем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; прове­дением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологи­ческим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процеду­ры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

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

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

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

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

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

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – ло­кального.

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

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

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

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

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

Современная система спортивного режима самбиста состоит из сле­дующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;

- рационального суточного режима;

- личной гигиены;

- специализированного питания;

- закаливания;

- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годо­вой, месячный, недельный, суточный);

- психогигиены;

- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, ал­коголь, наркотики, допинги);

- профилактики травматических повреждений;

- специальных средств повышения работоспособности и восста­новления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизирован­ный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адапотогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спорт­сменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая сме­на климатических и временных поясов и др.).

- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Самбист обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тре­неры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагру­зок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультра­фиолетовых процедур;

- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);

- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов пита­ния, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболи­ческого белково-витаминно-минерального комплекса;

- при использовании индивидуально подобранных и апробирован­ных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

- при применении стратегических анаболизирующих средств несте­роидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные ме­дицинской комиссией МОК);

- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергети­ческих продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем орга­низма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хро­нических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеоло­гии и физиотерапии:

- массажа – классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;

- душа – гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, цир­кулярного, шотландского;

- ванн – контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых и т.д.;

- бассейна;

- электро-светопроцедур – электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроакупунктуры;

- ингаляций.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласова­нию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уров­ня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

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

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;

- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

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

- формирования психических компонентов тактических навыков;

- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

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

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

Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена – через рациональное применение тренером способов регуляции при кон­сультации со стороны психолога.

*Классификация основных средств, используемых* *в целях оптимизации процессов восстановления и повышения* *физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской)*

Педагогические средства – рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстано­вительных циклов и др.

Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

• гигиенические (сбалансированное питание, естественные физи­ческие факторы, самомассаж и др.);

• вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические и др.) (рис. 20).

Рис. 1 Средства, используемые в целях оптимизации процессов

 восстановления в спорте

* 1. **Тренировочные сборы**

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

Таблица 18

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапамспортивной подготовки (количество дней) | ОптимальноечислоучастниковЭтап сбора |
| Этап совер-шенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Специальные тренировочные сборы |
| 2.2 | Тренировочныесборы по общейили специальнойфизическойподготовке | 21 | 21 | - | Не менее 70%от составагруппы лиц,проходящихспортивнуюподготовку наопределенномэтапе |
| 2.3 | Восстановительныетренировочныесборы | до 14 дней | Участникисоревнований |
| 2.4 | Тренировочныесборы вканикулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряд и неболее двух сборов в год | Не менее 60%от составагруппы лиц,проходящихспортивнуюподготовку наопределенномэтап |

* 1. **Инструкторская и судейская практика**

В данном разделе программы представлено содержание инструк­торской и судейской практики для учащихся тренировочных групп.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является под­готовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в каче­стве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоя­тельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учеб­но-тренировочного этапа (табл. 17) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи ра­порта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основ­ными методами построения тренировочного занятия; овладеть способа­ми разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся долж­ны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получе­ние необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после оконча­ния занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способ­ность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет трени­ровочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты те­стирования, анализировать выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревно­ваний, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судей­ских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов сорев­нований.

Таблица 19

**Содержание инструкторской и судейской практики для**

**спортсменов на тренировочном этапе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов |
| 1 | Инструк­торская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведе­ния строевых и порядковых упражнений; основными метода­ми построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. | 4 |
| Судей­ская | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. | 2 |
| 2 | Инструктор­ская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудо­вания и сдача его после окончания занятия). Во время прове­дения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. | 4 |
| Судей­ская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. | 2 |
| 3 | Инструк­торская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить раз­минку, заключительную часть тренировочного занятия. | 6 |
| Судей­ская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. | 8 |
| 4 | Инструк­торская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневни­ка: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, реги­страция спортивных результатов тестирования, анализ высту­пления в соревнованиях. | 7 |
| Судей­ская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секрета­ря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. | 7 |

 Целенаправленный рост спортивного мастер­ства самбиста и лежащие в основе его тренировочной деятель­ности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумно­го и оптимального сочетания.

* 1. **Общие представления о допингах**

 **Допинг –** запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

 С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

 Запрещенные вещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболические агенты;
* пептидные гормоны;
* бета-2 агонисты;
* вещества с антиэстрогенным действием;
* маскирующие вещества;
* глюкокортикостероиды.

 Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

 Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
* *второе нарушение:* 2 года **дисквалификации;**
* *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация.**

**Перечень информационного обеспечения**

**Основные источники**
1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо
(утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71148614/#0) Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932)

2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу­маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
4. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.*Организация и судейство соревно­ваний по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар­ный сказ, 1999.
6. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.*Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
7. *Рудман Д. Л.*Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
8. *Рудман Д. Л.*Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, СВ. Елисеев, А.В. Конаков. – М. : Советский спорт, 2008.
10. *Харлампиев А. А.*Система самбо. Боевое искусство. - М.: Совет­ский спорт, 1995.
11. *Чумаков Е. М.*Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
12. *Чумаков Е.М.*Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Чумаков Е.М.*Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**Вспомогательные источники**
**1.***Иванщкий М. Ф.*Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

2. *Кулиненков О. С.*Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. *Лукашов М.Н.*10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. *Лукашов М.Н.*Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. *Лукашов М.Н.*Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
6. *Макарова Г. А.*Практическое руководство для спортивных вра­чей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
7. *РудманД.Л.*Самбо. - 2-е изд. - М.: ФиС, 1985.
8. *РудманД.Л.*Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
9. *РудманД.Л.*Самбо. -М.: ФиС, 1979.
10. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
11. *Туманян Г. С.*Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Со­ветский спорт, 1997.
12. *Туманян Г. С.*Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психоло­гия. -М.: Советский спорт, 1998.
13. *Туманян Г. С.*Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
14. *Туманян Г. С.*Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и конт­роль. -М.: Советский спорт, 2000.
15. *Эйгиминас П. А.*Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.