Муниципальное образование Серовский городской округ

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании тренерского совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | Утверждаю: Директор МАУ « СШ им. Л.П. Моисеева» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.И. Овчинников  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

|  |
| --- |
| Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта России от  12 октября 2015 г. № 932 |

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Составители:**

Овсюченко Е.В. - инструктор-методист

Ушаков П.С. - тренер

г. Серов, 2020г.

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по самбо МАУ «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева» (далее - Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.11.2015 № 932 , Устава Школы.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по самбо как единого непрерывного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в спорте, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации.

Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, что позволяет тренерам дать единое направление в тренировочном процессе.

**Цель Программы:** содействие самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высоких спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку.

На каждом этапе решаются определенные **задачи**:

− на этапе начальной подготовки: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей;

− на тренировочном этапе: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по самбо; профилактика вредных привычек и правонарушений;

− на этапе совершенствования спортивного мастерства: развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России;

− на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Свердловской области и России.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Самбо - разновидность спортивного единоборства. Борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность. Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.. Этот вид борьбы включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Как спортивное единоборство с двумя видами - спортивным и боевым - самбо существует с 1938 г.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни. Самбо – демократичный вид спорта, им могут заниматься люди, не зависимо от пола и возраста. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований - чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лежа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным план-графиком. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по самбо как единого непрерывного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в спорте, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, что позволяет тренерам дать единое направление в тренировочном процессе.

**Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки**

Многолетний процесс спортивной подготовки в самбо, от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки.

Методические положения многолетней подготовки.

− Единая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов различного возраста.

− Критерии эффективности многолетней подготовки – это спортивный результат (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) или положительная динамика физической подготовленности (группы начальной подготовки).

− Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки.

− Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

− Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

− Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

− Одновременное воспитание физических качеств на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях самбист овладевает историческим опытом и элементами культуры самбо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности самбиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по самбо и занятий по другим видам спорта. Из самбо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудно-клеточных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Самбистам следует выполнять броски в обе стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в самбо. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

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

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

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

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер сочетает традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущим методом является расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет.

Модель структуры многолетней спортивной подготовки представлена в таблице 1.

*Таблица 1*

Модель построения многолетней спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Компоненты подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершен ССМ | Этап ВСМ |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. | | Спортсмены | Новички 10-12 лет, пригодные по со­стоянию здоровья и допущенные врачом | Спортсмены, выполнившие спортивный разряд в возрасте 12-18 лет, проявившие интерес к занятиям и выполняющие контрольно-нормативные тре­бования | Спортсмены КМС и МС с 14 лет**,** характери­зующиеся вы­соким уровнем физической подготовлен­ности, психи­ческой устойчивости и тех­нико-тактического мастерства | Спортсмены МС и МСМК, ЗМС, характе­ризующиеся высоким уровнем фи­зической под­готовленности психической устойчивости и технико-тактического мастерства |
| 2. | | Группы подготовки | Группы начальной подготовки | Тренировочные группы | Группы совершенствования спортивного мастерства | Группы высшего спортивного мастерства |
| 3. | | Тренеры | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий | Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий | |
| 4. | | Технико-тактическая подготовка | элементами приемами самбо | Овладение основными техническими элементами. Формирование основ тактики. Приобретение соревновательного опыта | Совершенствование овладение индивидуальной техникой выполнения приемов. Приобретение опыта выступления на соревнованиях высокого уровня. | |
| 5. | | Основные мето­ды тренировки | Игровой, равномер­ный, повторный | Игровой, равномер­ный, переменный, повторный, соревно­вательный | Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный | |
| 6. | | Формы органи­зации трениро­вочного процес­са | Тренировочные занятия комплексной направленности | Тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности | Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности | |
| 7 | | Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь. | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, выезды на тренировочные сборы и соревнования | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования | |
| 8. | | Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формиро­вание устойчивого интереса к занятиям | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой | Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды города, области и России | |
| 9. | | Основные зада­чи по видам подготовки:  а) идейно-политическое и нравственное воспитание | Патриотическое воспитание. Формирование ценностного от­ношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисци­плинированности, сознательности, организованности. Воспитание чув­ства коллективиз­ма и товарище­ства, культуры поведения | Воспитание граждан­ской и активной жиз­ненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества | Формирование черт «спор­тивного» характера, пони­мания значения спорта в укреплении мира и между­народной политике | |
| б) Теоретическая подготовка | Формирование знаний о легкой атлетике, ее место и значение в си­стеме физического воспитания, о пра­вилах соревнова­ний, содержании и организации. | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в спорте, о системе многолетней подготовки, о ме­тодах анализа спор­тивной подготовленности | Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсменов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения | |
| в) специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к заня­тиям спортом, воспитание воле­вых качеств | Повышение уровня мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам | Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам | |
| г) физическая подготовка | Укрепление здоровья и всесто­роннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения обще подготовительных упражнений | ОФП и СФП на основе оптимального сочетания обще подготовительных и специально подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координационной выносливости | Индивидуализация ОФП и СФП с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности | |
| 10. | Средства восста­новления и закаливания | | Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливание и обтирание, сол­нечные ванны и др. | Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж. | Педагогические средства. Фармакологические средства. Физиотерапевтические сред­ства и процедуры. | |
| 11. | Медицинское и научно-методическое обеспечение | | Этапное медицин­ское и педагоги­ческое обследова­ние физического развития и физи­ческой подготов­ленности. | Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подго­товленности | Обследование соревнователь­ной деятельности (ОСД), этапное комплексное обсле­дование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО) | |
| 12. | Система контроля:  а) организация системы подготовки | | Наполняемость групп, систематичность и посе­щаемость | Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок | |
| б).теоретической подготовки | | Знание теории и методики самбо | | | |
| в) специальной психологической подготовки | | Владение занимающимися ме­тодами эмоциональной самонастройки на пред­стоящую деятельность. Проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий | Контроль психологической устойчивости, проявле­ния положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером, взаимоуважение | | |
| |  | | --- | | г) физической подготовки | | | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы для соответствующего этапа (года) подготовки | | | |
| д) технико-тактическая под­готовка | | Степень владения техники базовых элементов, прыжков. Выполнение нормативов юно­шеских разрядов | Качество выполне­ния соревнователь­ных упражнений. | Степень владения техникой. Использование ее в соревновательной деятельности | |
| е) соревнователь­ной подготовки | | Участие в сорев­нованиях по ОФП и СФП | Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов | | |
| 13. | Ожидаемые ре­зультаты | | Гармоничное развитие детей, овладение основами техники, выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой в условиях сбиваю­щих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований | Выход и закрепление в сборных командах горо-да, области, федерального округа, России. Повы­шение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд. Вы­полнение нормативов КМС и МС | Закрепление в сборных командах области, России. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сбор­ных команд. Выполнение нормативов МС, МСМК, ЗМС |

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- подготовка по самбо осуществляется на основе строгого соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (таблица 2).

*Таблица 2*

**Длительность 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 | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 15-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)1-2 год | 2 | 12 | 6-10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)3-4 год | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 |

Возраст спортсмена на этапе ВСМ не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

На этапах начальной подготовки и тренировочном, по решению тренерского совета, разрешается повторное прохождение годовой программы занимающимся, но не более одного раза.

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

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

* 1. **Соотношение объёмов тренировочного процесса**

**на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки по виду спорта «самбо» представлено в таблице 3.

*Таблица 3*

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки**

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

***Примечание:*** *в группе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) соотношение средств подготовки по видам определяется тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.*

Этапные нормативы и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (в часах) представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

**Учебный план многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Группы начальной подготовки (в час.) | | | Учебно-тренировочные группы (в час.) | | | | | Группы спортивного совершенствования | Группы высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Без ограничений | Без ограничений |
|  | Общая физическая подготовка | 103 | 154 | 154 | 131 | 131 | 197 | 197 | 197 | 146 | 166 |
|  | Специальная физическая подготовка | 44 | 66 | 66 | 137 | 137 | 206 | 206 | 206 | 349 | 399 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 140 | 201 | 201 | 268 | 268 | 402 | 402 | 402 | 713 | 815 |
|  | Психологическая подготовка | 9 | 14 | 14 | 31 | 31 | 47 | 47 | 47 | 87 | 100 |
|  | Теоретическая подготовка | 16 | 23 | 23 | 31 | 31 | 47 | 47 | 47 | 73 | 83 |
|  | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 9 | 9 | 25 | 25 | 37 | 37 | 37 | 87 | 100 |
|  | Общий объем часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1456 | 1664 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подго­товкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, приведенные в ниже представленной таблице 5.

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

*Таблица 5*

**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 |

**Соревновательная деятельность, тренировочные сборы**

**и иные спортивные мероприятия**

***Контрольные соревнования*** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

***Отборочные соревнования***. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

***Основные соревнования.*** К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами общероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц,

проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

* 1. **Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного зала (спортивного сооружения), в котором проводятся тренировочные мероприятия.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (таблица 8).

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был полностью выполнен.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

* групповые тренировочные занятия;
* теоретические занятия;
* занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
* участие в спортивных соревнованиях,
* тренировочные сборы;
* инструкторская и судейская практика, согласно годового плана-графика тренировочного процесса.

Расписание занятий (тренировок) самбо, составляется администрацией школы по представлению тренера по виду спорта в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

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

Требования, предъявляемые к организму спортсмена в современном самбо, столь велики, что необходим постоянный контакт врача и тренера, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Зачисление в группы спортивной подготовки осуществляется на основании медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

Постоянно осуществляется медицинское сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Медицинский контроль за состоянием здоровья квалифицированных спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам углубленного медицинского обследования.

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

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

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

• развитая способность к проявлению волевых качеств;

• устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

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

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

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

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

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

В группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства спортсмен должен знать: - о режиме питания, нормах потребления продуктов, значении витаминов; - о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма; - о симптомах утомления и переутомления, необходимости контроля за этими состояниями; - методы самоконтроля в процессе тренировочного процесса. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных (таблица 4) и психофизиологических требований - сенситивных периодов развития физических качеств (таблица 6).

*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 сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | ***+*** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | ***+*** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | ***+*** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | **+** |  | **+** | **+** | + | **+** | **+** |  |  |  |

*«+» - сенситивные периоды физического развития и развития двигательных качеств.*

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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по самбо; в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Психофизические требования**

В самбо оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности (таблица 7).

*Таблица 7*

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.

2. Уровень волевой подготовленности.

3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)

4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одним из основных условий в процессе многолетней спортивной подготовки самбистов от детского возраста до взрослых является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных тренировочных циклах. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно возрастать на разных этапах подготовки (таблица 8).

*Таблица 8*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы (таблица 9).

*Таблица 9*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 21 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 21 дня | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**Порядок организации тренировочных сборов**

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Тренировочные сборы могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 9.

В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

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

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

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем в соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (таблица 10). Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла и макроцикла.

*Таблица 10*

**Цель соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | Цель соревнований | Результаты сорев­нований | Направленность подготовки |
| Начальная | Выявление исход­ного уровня спор­тивных результатов | Выполнение задан­ных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревно­ваниях | Укрепление здоро­вья детей, обучение основам техники вида спорта, разви­тие физических ка­честв |
| Предварительная базовая | Планомерное по­вышение спортив­ного результата | Выполнение задан­ных нормативов | Разностороннее развитие физиче­ских качеств, осво­ение разнообразных двигательных дей­ствий, формирова­ние мотивации и др. |
| Специализирован­ная базовая | Достижение задан­ного уровня спор­тивных результатов | Место и результат в главных соревнова­ниях, выполнение заданных нормати­вов | Углубленное разви­тие физических ка­честв, разносторон­нее физическое со­вершенствование, тактическая и пси­хологическая под­готовка |
| Подготовка к выс­шим достижениям | Достижение высо­ких результатов | Место в отбороч­ных и главных со­ревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение высо­кого уровня специ­фической адаптации готовности к сорев­нованиям |
| Максимальная реа­лизация возможно­стей индивидуаль­ных | Достижение наивысших резуль­татов | Место в отбороч­ных и главных со­ревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение макси­мального уровня специфической адаптации готовно­сти к соревновани­ям |
| Сохранение высше­го спортивного ма­стерства | Сохранение наивысших спор­тивных результатов | Место в отбороч­ных и главных со­ревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Сохранение макси­мального уровня специфической адаптации готовно­сти к соревновани­ям |
| Постепенное сни­жение достижений | Сохранение высо­ких результатов | Место в отбороч­ных и главных со­ревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовно­сти к соревновани­ям |

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов в зависимости от этапа подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (пункт 2.3, таблица 5).

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

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение спортивной экипировкой и оборудованием необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 11 и 12.

*Таблица 11*

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый 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 (2 x 3 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 (12 x 12 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*

**Спортивный инвентарь, спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, 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 | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) |
| 1. | | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | | Шорты самбо  (красные и синие) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | | Протектор-[бандаж](http://king-sport.ru/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0/%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8-%28%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D1%85%D0%B0%29) для паха | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | | Защита на голень  (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | | штук | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гонг | | штук | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Канат для лазанья | | штук | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Канат для перетягивания | | штук | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ковер самбо (12х12м) | | штук | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кольца гимнастические | | штук | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лонжа ручная | | штук | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макет автомата, ножа | | штук | по 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манекены тренировочные h-120, 130, 140, 150, 160м | | комплект | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мат гимнастический | | штук | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мячи:баскетб., волейб., футб., регби | | штук | по 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мяч набивной от 1до 5кг | | комплект | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Палка деревянная | | штук | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Турник навесной для гимнастической стенки | | штук | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Резиновые амортизаторы | | штук | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Скакалка гимнастическая | | штук | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Стенка гимнастическая | | штук | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Скамейка гимнастическая | | штук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Табло судейское механическое | | комплект | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

* 1. **Требования к качественному и количественному составу**

**тренировочных групп спортивной подготовки.**

Основой комплектования тренировочных групп по самбо является возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительное тестирование по общей физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий самбо 10 лет, независимо от пола.

На тренировочный этап зачисляются занимающиеся с 12 лет на конкурсной основе, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года, при условии выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта России». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется по положительной динамике прироста спортивных показателей и выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 16 лет, имеющие звание «Мастер спорта России». Возраст спортсмена на этапе ВСМ не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Количественный состав определяется в зависимости от этапа спортивной подготовки в соответствии с таблицей 3 пункта 2.1.

Комплектование тренировочных групп и тарификация тренеров оформляются протоколом, утвержденным директором школы на тренировочный сезон.

*Таблица 12*

**Требования к возрасту, физической и спортивной подготовке занимающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год | Возрастной диапазон допуска к занятиям | Наличие спортивного разряда на начало тренировочного сезона | Требования к уровню физической и спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | 1 | 10-12 | б/р | выполнение нормы ОФП и СФП |
| 2 | 11-13 | выполнение нормы ОФП и СФП, участие в Первенстве школы, Первенстве города |
| Тренировочный (базовой подготовки) | 1 | 12-14 | 3 юн | выполнение нормы ОФП и СФП, участие в соревнованиях различного уровня. |
| 2 | 13-15 |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | 3 | 14-16 |
| 4 | 15-17 |
| Спортивного совершенствования |  | с 14 лет | КМС | Участие в Первенстве России,  член сборной Свердловской области |
| Высшего спортивного мастерства |  | с 16 лет | МС | Участие в Первенстве, Чемпионате России, член сборной Свердловской области и России |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и на тренировочных этапах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений на развитие физических качеств, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапах начальной подготовки и тренировочном объем индивидуальной работы составляет не менее 6 недель.

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, а в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

* 1. **Структура годичного цикла тренировок**

Планируя тренировочный сезон, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени занимающийся должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год делится на три периода:

**Подготовительный период** состоит из двух этапов: ОФП и СФП. Тренировочный процесс в этот период имеет цель повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

**В соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма.

**Переходный (реабилитационный) период** тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая и физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года подготовки.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы:

- **микроциклы** – включает ряд тренировочных занятий (как правило суммарная длительность - неделя);

- **мезоциклы** – включает законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

**Втягивающие мезоциклы**. Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

**Базовые мезоциклы**. Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы**. Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная тренировка.

**Предсоревновательные мезоциклы**. Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствование его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает тактическая и психическая подготовка.

**Соревновательные мезоциклы**. Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности спортсмена.

**Восстановительные мезоциклы**. Подразделяются на восстановительноподготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку.

Подготовка самбистов, определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

**Планирование годичного цикла групп начальной подготовки первого года**

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбистов. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале тренировочного сезона, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу тренировочного сезона. Недельный режим работы составляет 6 часов в неделю, но не более 2 часов в день.

**Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки свыше года**

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы 9 часов, но не более 2 академических часов в день.

В переходный период (6 недель: июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

**Планирование годичного цикла подготовки для** **тренировочных групп**

**первого-второго года**

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах 4-6 раз в неделю, но не более 3 часов в день. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

**Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп**

**третьего-четвертого годов**

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю).

**Планирование годичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства**

В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Режим работы увеличивается до 28 часов в неделю.

В группы высшего спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России. Режим работы увеличивается до 32 часа в неделю.

Основной принцип тренировочной работы на этих этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к охране труда**

**3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику физической культуры и спорта.

Принципы физической культуры и спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

***Принцип научности*** предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии;

- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма человека во всех возрастных группах;

- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности тренировочного процесса.

***Принцип сознательности и активности*** в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Реализация этого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

***Принцип наглядности*** предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

***Принцип доступности*** предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

***Принцип систематичности и последовательности*** направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать тренировочный процесс и управлять им.

***Принцип прочности*** означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

***Принцип учета возрастных особенностей***

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

***Принцип адекватности*** означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

***Принцип оптимальности*** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

***Принцип вариативности*** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части – подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и гендерные, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

**3.1.2. Требования к охране труда при занятиях самбо**

Для организации занятий по самбо важно неукоснительно соблюдать правила безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

**Общие требования безопасности.**

* + К занятиям по самбо допускаются дети с 10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  + При проведении занятий по единоборствам о необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера.
  + При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- падение на твердом покрытии;

- несоответствие нормам мест занятий (маты лежат неплотно друг другу, низкая (высокая) температура воздуха и т.д.);

- травмы при выполнении упражнений без разминки;

- несоответствие нормам формы одежды занимающихся;

- недисциплинированность занимающихся;

- неправильное применение приемов страховки и самостраховки;

- наличие посторонних предметов вблизи ковра.

* При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.
* При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
* В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.
* Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
* Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности перед началом занятий**

* + На тренировочное занятие занимающиеся должны выходить в одежде, соответствующей требованиям данного вида спорта. Спортивная обувь должна плотно облегать ногу, не затрудняя кровообращение.
  + Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.
  + Провести тщательный осмотр места проведения занятий, ковер должен быть надежно закреплен, иметь ровную поверхность, исключающую травмы при падении. Необходимо убедиться в отсутствии вблизи ковра, неиспользуемого оборудования и инвентаря.

**Требования безопасности во время занятий**

* + Занимающиеся должны строго выполнять требования тренера.
  + Провести разминку всех групп мышц.
  + Занимающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.
  + Занятия должны проходить таким образом, чтобы спортсмены при выполнении упражнений не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы.
  + Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.
  + При выполнении бросков, при падениях применять приемы самостраховки и страховки партнера.
  + Броски выполнять строго от центра ковра на край, во избежание столкновений.
  + Нельзя допускать в спарринге, чтобы разница в весе спортсменов превышала 3 кг.
  + Не разрешается проведение запрещенных приемов.
  + Занимающиеся не должны наращивать физическую нагрузку по собственной инициативе.
  + В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру.

**Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

* + При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
  + При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  + При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера, сообщить администрации учреждения.

**Требования безопасности после окончания занятий**

* + Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.
  + Организованно покинуть место занятий.
  + Снять спортивную форму и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
  + Переодеться в повседневную одежду.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели *объем* (количество упражнений, схваток и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);

- объем работы (время выполнения, количество повторений и т.д.);

- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо приведены в пункте 2.6 таблица 8.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте;

- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);

- основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

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

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

**Врачебно-педагогический контроль**

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

• состояние здоровья;

• функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;

• комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

• степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Группы этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2).** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Группы тренировочного этапа (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4).** На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

**Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

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

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

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

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**Биохимический контроль в спорте**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**3.5.1. Этап начальной подготовки**

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

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- развитие физических качеств;

- всестороннее физическое развитие;

- привитие интереса к занятиям самбо;

- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

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

1. Техника безопасности.

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

3. Правила соревнований по виду спорта.

4. Краткая история вида спорта.

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

6. Навыки оказания первой доврачебной помощи.

7. Морально-психологическая подготовка.

8. Анализ соревновательной деятельности.

9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.

10. Методика тренировки.

11. Сведения о методах и средствах развития физических качеств.

Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетов, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

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

**Общая физическая подготовка**

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

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

**Специальная физическая подготовка**

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

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

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

**Техническая подготовка**

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

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

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

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

**Техника самбо:**

*1. Борьба стоя:*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;

- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;

- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;

- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра.

- в основном туловищем:

- бросок через бедро;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;

- в основном ногами:

- задняя подножка;

- передняя подсечка;

- бросок через голову с подсадом голенью.

*2. Борьба лежа:*

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;

- захватом двух ног;

- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

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

**3.5.2. Учебно-тренировочный этап**

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

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

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

**Теоретическая подготовка**

1.Техника безопасности.

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

2. Патриотическое воспитание.

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

3. Физическая культура и спорт в России.

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

4. Влияние физических упражнений на организм.

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

5. Физиологические основы тренировки самбистов. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

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

7. Планирование тренировки самбистов.

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

8. Основы техники и тактики самбо.

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

9. Анализ соревнований.

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

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

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

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

**Специальная физическая подготовка**

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

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

**Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;

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

- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;

- отработка тактики захватов и передвижений;

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

- тактика проведения приема;

- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;

- тактика ведения поединка;

- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;

- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;

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

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

**Техника самбо.**

*1. Борьба стоя*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;

- низкая /правая, левая, фронтальная.

**Перемещения:**

- скользящим шагом;

- приставными;

- заведением;

- прижимая соперника к ковру.

**Основные захваты:**

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- оборонительные;

- наступательные.

**Основные броски:**

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;

- бросок обратным захватом ног;

- бросок захватом рывком за пятку;

- боковой переворот;

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро,

- бросок через грудь, обшагивая партнера,

- бросок захватом руки на плечо

- бросок захватом руки под плечо,

- «вертушка»

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;

- бросок передняя подножка;

- бросок боковая подножка;

- бросок передняя подсечка;

- бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка;

- бросок подхватом снаружи;

- бросок через голову;

- бросок через голову с подсадом голенью;

- бросок зацепом стопой снаружи.

*2. Борьба лежа:*

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

**Удержания:**

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек.

**Болевые приемы на руки:**

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

**Тактика самбо:**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

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

- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;

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

- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки

и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;

- тактический вариант «угроза»;

- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;

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

**3.5.3. Этап спортивного совершенствования**

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

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

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;

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

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

**Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности.

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

1. Физическая культура и спорт в России.

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

1. Краткие сведения о строении и функциях организма.

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

4. Физиологические основы тренировки самбистов.

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

5. Планирование подготовки самбиста.

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

6. Техника и тактика самбо.

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

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

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

8. Анализ выступления на соревнованиях.

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

9. Методика самостоятельной тренировки.

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

**Общая физическая подготовка**

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

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

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

**Специальная физическая подготовка**

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

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

**Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

*1. Борьба стоя:*

**Стойки:**

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая/низкая, левая, фронтальная;

**Перемещения:**

- скользящим шагом;

- приставными шагами

- заведением;

- прижимая соперника к ковру /татами.

**Основные захваты**:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- оборонительные;

- наступательные;

- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;

- создание перевеса путем взятия захвата.

**Основные броски и их модификации** с различных захватов, с

различными подготовительными действиями:

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;

- выведение из равновесия толчком;

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра ;

- бросок обратным захватом ног;

- бросок захватом рывком за пятку;

- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;

- боковой переворот;

- передний переворот;

- «мельница».

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро;

- бросок обратное бедро;

- бросок через спину захватом двух рук;

- бросок через спину с колен;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;

- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;

- бросок «посадкой»;

- бросок захватом руки на плечо;

- бросок захватом руки под плечо;

- «вертушка».

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;

- бросок передняя подножка;

- бросок боковая подножка;

- бросок отхват;

- бросок передняя подножка с колена;

- бросок передняя подножка на пятке;

- броски из группы подножек с падением;

- бросок передняя подсечка;

- бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка;

- бросок подсечка в темп шагов;

- бросок передняя подсечка в колено;

- бросок подсечка изнутри;

- бросок подхватом снаружи;

- бросок подхватом изнутри;

- бросок через голову с упором стопой в живот;

- бросок через голову с подсадом голенью;

- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;

- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

*Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:*

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

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

*Удержания:*

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек;

- переходы от удержаний на болевые приемы.

*Болевые приемы на руки:*

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;

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

**Тактика самбо**

*Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:*

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

- переводы с болевых приемов на руки на удержания;

- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;

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

- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки

и на ноги после удачного проведения броска;

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

*Контрприемы:*

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;

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

- тактика построения предстоящей схватки.

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

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

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

* + 1. **Этап высшего спортивного мастерства**

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

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

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

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

- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение соответствующих разрядных требований;

- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

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

1. Техника безопасности.

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

2. Психологическая подготовка.

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

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

3. Планирование и построение спортивной тренировки.

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

4. Физиологические основы тренировки самбиста.

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

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

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

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

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

Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины.

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

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

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

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

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

8. Анализ выступления на соревнованиях.

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

9. Техническая подготовка спортсмена.

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

**Общая физическая подготовка**

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

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

Данный раздел включает в себя следующие средства:

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка**

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

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

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

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

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

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

**Технико-тактическая подготовка**

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

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

- «коронных» приемов и их связок – 4;

- вспомогательных приемов – 6;

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

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

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

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

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

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

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

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

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

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

*Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:*

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения постановленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

а) на количественную сторону выполнения задания;

б) на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление спортсменом сути своей деятельности. На тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «отработаю прием». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаше всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

**3.7. Восстановительные средства и мероприятия**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические, и медико-биологические.

**Педагогические и гигиенические средства восстановления.**

Рациональное планирование спортивной тренировки:

-перспективное планирование спортивной тренировки;

- научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;

- выбор оптимальной структуры цикла;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;

- разнообразие средств и методов физического воспитания;

- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;

- соблюдение принципов спортивной тренировки;

-врачебно-педагогические наблюдения.

Оптимальное построение тренировочного занятия:

- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;

- проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;

- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;

- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;

- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;

- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;

- сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;

- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Ведение здорового образа жизни:

- культура учебного и производительного труда;

- культура межличностного общения и поведения;

- культура сексуального поведения;

- самоуправление и самоорганизация;

- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;

- соблюдение санитарно-гигиенических требований;

- закаливающие процедуры;

- преодоление вредных привычек;

- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Психологические средства восстановления.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Психогигиена:**

- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;

- комфортные условия;

- разнообразие досуга;

- снижение отрицательных эмоций;

- самоконтроль;

- мотивация позитивных жизненных установок;

- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;

- профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения.

**Психо-профилактика:**

- профессиональная ориентация;

- профессиональный отбор;

- врачебно-педагогический контроль;

- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознанию межличностных конфликтов;

- компьютерные игры как средство психопрофилактики;

- специальные физические упражнения.

**Психотерапия:**

- рациональная психотерапия посредством логического мышления;

- психическая саморегуляция;

- гипноз;

- самовнушение;

- аутогенная тренировка;

- мышечная релаксация;

- дыхательная гимнастика;

- методы саморегуляции;

- тренинг социальных умений;

- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);

- социально-психологический тренинг;

- психокоррекция.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**I уровень:**

- физические упражнения;

- закаливание;

- питание;

- витамины;

- очищение организма;

- режим труда и отдыха.

**II уровень:**

- физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели;

- фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные);

- терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнео-терапия, блокады, анестезия;

- массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.;

- фитотерапия.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Группы тренировочного этапа**. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, 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, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

**Группы совершенствования спортивного мастерства**. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

**3.8. План антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в самбо, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической подготовкой. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «самбиста», требования охраны труда при занятиях в зале.

На втором году у занимающихся должно быть сформировано основы выполнения техники приемов самбо. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по самбо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника при участниках.

На четвертом в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения приемов борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по самбо, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по самбо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**4. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (таблица 7).

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1) способности спортсмена к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы**

**на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства**:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования (таблицы 13, 14, 15, 16).

*Таблица 13*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,8 с) | Бег 60 м  (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 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, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,6 с) | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м  (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м  (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 12 с) | Бег 60 м  (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м  (не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м  (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук 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 14*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 15*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 16 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 17 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 13 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое 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 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

*Таблица 16*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 1500 м  (не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 17 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 20 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 25 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 40 с) |
| Бег 1500 м  (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 17 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 50 с) |
| Бег 1500 м  (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**4.4. Обязательная техническая программа**

Комплекс технических действий, входящих в экзаменационную обязательную техническую программу, определяется тренерским советом спортивной школы и утверждается приказом по спортивной школе. Сдача данного комплекса проходит в виде соревнований, либо тестирования. Комиссия по приемке комплекса технических действий назначается директором спортивной школы приказом.

Результат – выставляется оценка «Зачет», «Не зачет».

**5.План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

**Перечень информационного обеспечения**

**Нормативные документы:**

1. Конституция Российской Федерации [Текст]: СПб, ООО «Виктория плюс», 2009. – 48с.
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" – Доступ из СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН) – Доступ из СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
5. Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 932  
   «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» – Доступ из СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
6. Приказ № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке» от 24 октября 2012 года.

**Литература:**

1. Алексеев А.В. «Себя преодолеть». – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». – М.: Просвещение, 1990.
3. Белоус В., Лутцев Ю., Фок М. «Борьба самбо на Кубани и в Адыгее». – Краснодар, Кубанский гос.ун-т, 2013 - 296 с.
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: ФиС, 1983.
5. Галковский Н.М., Катулин А.З. - «Спортивная борьба» /М.: Просвещение, 1968 – 583 с.
6. Гамезо М.В. Домашенко И.А. «Атлас по психологии». – М.: Педагогическое общество России, 1999.
7. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста». Издательство: "Лист", Москва 1997.
8. Гессин Л.Д. «Психология и психогигиена в спорте». – М.: ФиС, 1973.
9. Гобунов Г.Д. «Психопедагогика». – М.: ФиС, 1986.
10. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980.
11. Здановская Э.А. «Эстетика физической культуры и спорта». – Л., 1988.
12. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания»: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
13. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
14. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. «Физическая подготовка борца-самбиста». Москва, 1980.
15. Ионов С.Ф, Чумаков Е.М. «Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ». Методические рекомендации. Москва, 1983.
16. Кристофер Авальд Стэнли Баско «Стретчинг для всех». – М.: Эксмо-пресс, 2001.
17. Наенко Н.И. «Психическая напряженность». – М.: типография Московского университета, 1976.
18. Немов Р.С. «Психология»: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
19. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге». – М.: ФиС, 1988.
20. Платонов В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов». – М.: ФиС, 1985.
21. Полубинский В.Н., Сенько В.М. «Борьба самбо». Минск: 1980.
22. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
23. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
24. Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат». – М.: ФиС, 1983.
25. Рудман Д.Л. «Самбо». – М.: ФиС, 1979.
26. САМБО: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва спорта Краснодарского края./ С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2008. – 236 с**.**
27. Тобиас М. Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся». – М.: ФиС, 1994.
28. Туманян Г.С. «Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры». – 1998.
29. Туманян Г.С. «Спортивная борьба» учебное пособие. М. - ФиС, 1985 - 144 с.
30. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
31. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Книга 11. Соревновательная деятельность. – М.: Советский спорт, 2000. – 40 с. – (Библиотечка единоборца).
32. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Книга 11. Тренировочная деятельность. – М.: Советский спорт, 2000. – 48 с. – (Библиотечка единоборца).
33. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». – М.: ФиС, 1974.
34. Филин В.П. «Теория и методика юношеского спорта»: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
35. Филин В.П. Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». – М.: ФиС, 1980.
36. Харлампиев А.А. «Система самбо». Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
38. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо». Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).

**Интернет ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. – Режим доступа: <http://www.wada-ama.org>.ru.
2. Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Минспорттуризм России: – Режим доступа: http://www.mistm.gov.ru.
4. РУСАДА. – Режим доступа: http://www.rusada.ru.
5. Федерация самбо России. – Режим доступа: http://www.sambo.ru.