|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МУНИУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ                          «КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА (МБУ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец» г. Челябинска) _____________________________________________________________________________ 454080, г. Челябинск, ул. Коммуны д. 98, тел. 8(351)218-18-81, dinamovets74@mail.ru ИНН 7453259100 КПП 745301001, ОГРН 1137453008494, ОКПО 42485767** | | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»**  **города Челябинска**  **(МБУ СШОР «Юный динамовец» г. Челябинска)**  454080, г. Челябинск, ул. Коммуны, д. 98, тел. +7(351)2181881, 2650216, [dinamovets74@mail.ru](mailto:dinamovets74@mail.ru), dinamovets74.lsport.net  ИНН 7453259100, КПП 745301001, ОГРН 1137453008494,  ОКПО 42485767 | | |
| **.** | |  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Директор МБУ СШОР**  **«Юный динамовец»**    **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Беляков**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.** | |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо

(утв. Приказом Министерства спорта РФ от №932 от 12.10.2015)

Минимальный возраст для зачисления - 10 лет

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

*Лебедкин А.С. – инструктор – методист*

*Новикова Н.В. – тренер МБУ СШОР «Юный динамовец»*

**г. Челябинск**

**2018**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 13 |
|  | 1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо | 13 |
|  | 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо | 15 |
|  | 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по вижу спорта самбо | 20 |
|  | 1.4. Режимы тренировочной работы | 21 |
|  | 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 25 |
|  | 1.6. Предельные тренировочные нагрузки иобъем соревновательной деятельности | 29 |
|  | 1.7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 30 |
|  | 1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки | 32 |
|  | 1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 33 |
|  | 1.10. Структура годичного цикла | 34 |
| II. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 41 |
|  | 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | 41 |
|  | 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 51 |
|  | 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 52 |
|  | 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 54 |
|  | 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 60 |
|  | 2.5.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки. | 60 |
|  | 2.5.2. Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе | 64 |
|  | 2.5.3. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства | 69 |
|  | 2.5.4. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства | 75 |
|  | 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки | 81 |
|  | 2.7. Планы применения восстановительных средств | 82 |
|  | 2.8. Планы антидопинговых мероприятий | 86 |
|  | 2.9. Планы инструкторской и судейской практики | 88 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 91 |
|  | 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо | 94 |
|  | 3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 94 |
|  | 3.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 96 |
|  | 3.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 97 |
| IV. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 104 |
| V. | КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 105 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Юный динамовец» г.Челябинска (далее - СШОР) по самбо (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее - ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 932, разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, тренировочный план отделения борьбы самбо, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый этап подготовки***.*** В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* направленность на максимально возможные достижения;
* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности и предельности в наращиваниитренировочных нагрузок;
* волнообразность динамики нагрузок;
* единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* пояснительная записка;
* нормативная часть;
* методическая часть;
* система контроля и зачётные требования;
* перечень информационного обеспечения;
* план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

*Характеристика самбо как вида спорта и его отличительные черты.*

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Сейчас самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

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.

Самбо характеризуется широким арсеналом технических действий в стойке (разнообразные броски) и в партере (удержания, болевые приемы) – все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств атлета.

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Занимаясь самбо, занимающийся проходит всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, развивает настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, становится зрелым и мужественным. Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями. Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих действий и контрприемов.

*Общая характеристика многолетней подготовки самбистов.*

Спортивная школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Тренировочная работа в СШОР проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и активного отдыха, занимающихся в каникулярный период организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Начало и окончание тренировочного года устанавливается Уставом учреждения и утверждается учредителем.

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

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

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

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

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

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

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

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;

2) система спортивной тренировки;

3) система соревнований;

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

- подготовка кадров;

- научно-методическое и информационное обеспечение;

- медицинское и медико-биологическое сопровождение;

- материально-техническое обеспечение;

- финансирование;

- организационно-управленческие факторы;

- факторы внешней среды.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два года подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно ипостепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами тренировочного процесса являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия,
* работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапесвыше 2-х лет)подготовки для членов сборных команд Челябинской области),
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинскийконтроль,
* участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах,
* инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых СШОР в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной этап подготовки, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о спортивных судьях», утвержденным приказом Минспорттуризма РФ от 30 сентября 2015г. № 913.), перечень основных мероприятий по патриотическо-воспитательной работе, а также контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке борцов по этапам подготовки.

Начиная с третьего года на тренировочном этапе подготовки в условиях СШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, защитников Родины. Процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психологическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа, оказание услуг психолога и т.п.).

Спортивная подготовка самбиста охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до разрядника. Этот период составляет от 10 до 20 лет и старше и включает в себя следующие этапы подготовки:

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

- этапа начальной подготовки (далее также – НП);

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

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

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

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

Наэтапе начальной подготовки (НП):

– привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям самбо;

– укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

– выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий самбо при отборе и комплектовании тренировочных групп;

– воспитание черт спортивного характер;

– подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) (ТЭ):

– повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

– дальнейшее овладение и совершенствование основами техники и тактики борьбы самбо;

– приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по борьбе самбо (на основе многолетней подготовки);

– достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

– профилактика вредных привычек и правонарушений;

– приобретение навыков организации и проведении соревнований;

– приобретение навыков в судейской практике.

– подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

– дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, области, федерального округа и страны;

– прочное овладение базовой техникой и тактикой борьбы самбо;

– совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

– повышение надежности выступлений в официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

– освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

– приобретение навыков организации и проведении соревнований;

– приобретение навыков в судейской практике.

– подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

– неуклонное совершенствование техники и тактики самбо;

– поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;

– достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов-самбистов.

Для успешной реализации целей многолетней подготовки самбистов в условиях данной спортивной школы используются передовые методы и методики проведения тренировочных занятий и организации воспитательного процесса.

Первый этап подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на три этапа: этап набора и комплектования групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (6 мес.) и подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего этапа подготовки (4 мес.).

Для последующих групп (2-й год подготовки – групп начальной подготовки и 1-2-й год подготовки - для групп начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - соревновательный (6 мес.), переходный (2 мес.), подготовительный (4 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

***Подготовительный период***(сентябрь - декабрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в ***соревновательном периоде***(январь-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

В ***переходном периоде***(июль – август) решаются задачи: укрепление здоровья занимащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и *в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.*

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах спортивной специализации (1-4-й год подготовки), носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - май), два соревновательных (декабрь - февраль, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный обще-подготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в СШОР.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Тренировочный год в СШОР начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость занимающихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность тренировочного занятия.

Тренировочный процесс в СШОР осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы,рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 21.30 (для спортсменов старше 18 лет). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

***Этап начальной подготовки (НП).***На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.Перевод занимающихся по годам подготовки на этапе начальной подготовке осуществляется при условии сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по борьбе самбо.

***Этап спортивной специализации*** состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й этап подготовки) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й этап подготовки).

***Этап начальной спортивной специализации*** (тренировочные группы 1-2 года подготовки) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся не моложе 12 лет, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по самбо. Перевод по этапам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися нормативов по общей и специальной физической подготовке.

***Этап углубленной спортивной специализации*** (тренировочные группы 3-4 года подготовки) формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по борьбе самбо и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

***Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)***формируется из оптимального количества перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов и стабильно высоких показателей.

***Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)***формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам подготовке на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Таблица 1

**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 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без  ограничений | 16 | 1 |

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

Спортивная подготовка борцов включает следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка и участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 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.

Таблица 2

**Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в %)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 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 практика и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 4-5 |

Таблица 3

**Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше  года | до двух лет | свыше двух  лет |
| Теоретическая подготовка | 16 | 24 | 31 | 37 | 58 | 67 |
| Общая физическая подготовка | 110 | 150 | 137 | 198 | 146 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 71 | 144 | 215 | 364 | 416 |
| Технико-тактическая подготовка | 132 | 198 | 262 | 402 | 728 | 832 |
| Психологическая  подготовка | 10 | 15 | 25 | 37 | 73 | 100 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика |  | 10 | 25 | 47 | 87 | 83 |
| Итого: | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах 4, 5, 6, 7, 8, 9 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении плановодного произвольно взятого года подготовки. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его воспитанников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

Таблица 4

**Примерный годовой план распределения часов**

**для этапа начальной подготовки 1 года подготовки (НП-1г.п.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| Технико-тактическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 132 |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за месяц | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 312 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | | | 156 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | | | 3 |

Таблица 5

**Примерный годовой план распределения часов**

**для этапа начальной подготовки свыше года (НП-2г.п.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 71 |
| Технико-тактическая подготовка | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 198 |
| Психологическая подготовка | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 15 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| Всего за месяц | 41 | 38 | 38 | 41 | 38 | 36 | 40 | 39 | 40 | 38 | 41 | 38 | 468 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | | | 208 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | | | 4 |

Таблица 6

**Примерный годовой план распределения часов**

**для тренировочного этапа до 2-х лет (ТЭ-1г.п., ТЭ-2г.п.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 31 |
| Общая физическая подготовка | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 137 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 144 |
| Технико-тактическая подготовка | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 262 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Всего за месяц | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 48 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 54 | 624 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | | | 312 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | | 12 |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | | | 6 |

Таблица7

**Примерный годовой план распределения часов**

**для тренировочного этапа свыше 2-х лет (ТЭ-3г.п., ТЭ-4г.п.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 37 |
| Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 15 | 17 | 16 | 18 | 17 | 17 | 17 | 198 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 19 | 17 | 19 | 18 | 18 | 18 | 215 |
| Технико-тактическая подготовка | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 | 32 | 34 | 33 | 34 | 33 | 33 | 34 | 402 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 37 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| Всего за месяц | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 72 | 81 | 75 | 81 | 78 | 78 | 81 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | | | 312 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | | 18 |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | | | 6 |

Таблица 8

**Примерный годовой план распределения часов**

**для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ, весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 58 |
| Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 146 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 31 | 30 | 28 | 33 | 29 | 31 | 30 | 30 | 32 | 364 |
| Технико-тактическая подготовка | 61 | 61 | 61 | 62 | 60 | 58 | 61 | 58 | 62 | 60 | 61 | 62 | 728 |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 87 |
| Всего за месяц | 121 | 121 | 121 | 125 | 120 | 112 | 126 | 116 | 126 | 121 | 121 | 126 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | 468-728 | | |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | 28 | | |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | 9-12 | | |

Таблица 9

**Примерный годовой план распределения часов**

**для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ, весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **всего** |
| Теоретическаяподготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 67 |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 34 | 35 | 35 | 37 | 34 | 32 | 36 | 32 | 36 | 35 | 35 | 35 | 416 |
| Технико-тактическая подготовка | 69 | 69 | 69 | 71 | 67 | 65 | 71 | 69 | 71 | 69 | 69 | 73 | 832 |
| Психологическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 100 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 | 7 | 83 |
| Всего за месяц | 138 | 139 | 139 | 144 | 134 | 128 | 144 | 134 | 144 | 138 | 138 | 144 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | | | | | | | | | | | 468-728 | | |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | 32 | | |
| Количество тренировок в неделю | | | | | | | | | | | 9-14 | | |

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

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

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

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

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

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);

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

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

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

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

а) круговому, когда каждый участник встречается с каждым;

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

Соревнования в самбо проводятся в определенных возрастных группах:

- подростки - 11-12 лет;

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

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

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

- юниоры и юниорки - 19-20 лет;

- взрослые - 19 лет и старше;

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

Участники соревнований делятся по весовым категориям.

Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

- младший, средний и старший возраст – 4 минуты;

- юниоры и юниорки до 20 лет – 4 минуты;

- взрослые – 5 минут;

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

Таблица 10

**Планируемые показатели соревновательной деятельностипо 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 |

Составляя план соревновательной деятельности в число, которого входят соревнования разного уровня (для каждого года подготовки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить воспитанников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективы и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;

- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;

- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов,

их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;

- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;

- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

**1.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования спортивных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* — это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

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

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

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

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

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

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

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

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

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

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

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии со спортивной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Минимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет для:

- этапа начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

- этапа начальной подготовки свыше 1 года – 9 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

- тренировочного этапа до 2-х лет – 8 часов в неделю (не более 3-х часов в день);

- тренировочного этапа свыше 2-х лет – 12 часов в неделю (не более 4-х часов в день);

- этапа совершенствования спортивного мастерства – 16 часов в неделю;

- этапа высшего спортивного мастерства – 16 часа в неделю.

Таблица 11

**Нормативы минимального 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 | 8 | 12 | 16 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 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 |

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

Основными формами тренировочного процесса в СШОР являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
* участие в соревнованиях различного уровня, матчевых встречах, тренировочных сборах;
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
* культурно-массовые мероприятия, участиев конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
* инструкторская и судейская практика.

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

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

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

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

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

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

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

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

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

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

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

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

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

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

- 7 лет – конец периода первого детства;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице 12.

Таблица 12

**Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей**

**и физических качеств**

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

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

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

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

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

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

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

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

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

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом 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. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с ЕВСК положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам борьбы самбо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами и положениями борьбы самбо (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 13

**Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности**

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

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

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 14, 15.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице 16.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Таблица 14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап НП | | Тренировочный этап (этап СС) | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
|  | Ботинки самбо | пар | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Куртка самбо  с поясом (красная и синяя) | комплект | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Футболка белого цвета для женщин | штук | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
|  | Шорты самбо  (красные и синие) | комплект | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
|  | 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 заним-ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на заним-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | на заним-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Защита на голень  (красная и синяя) | комплект | на заним-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Капа  (зубной протектор) | штук | на заним-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

Таблица 16

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

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп на этапахспортивной подготовки**

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся.

Таблица 17

**Требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп**

**по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество занимающихся в группе |
| НП | 1 | 10 | 12 |
| 2 |
| ТЭ | 1 | 12 | 10 |
| 2 |
| 3 | 6 |
| 4 |
| ССМ | 1 | 14 | 2 |
| 2 |
| 3 |
| ВСМ | весь период | 16 | 1 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1248 до 1664 часов.

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

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;

- системы мероприятий;

- ресурсное обеспечение;

- механизм реализации;

- контроль и управление программой;

- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности самбистов (в измеряемых величинах), важно планировать динамику состояния спортсмена – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

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

Таблица 18

**Алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в самбо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Операция | Организационно-методические  указания |
| 1. | Определение главных соревнований | На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон |
| 2. | Выделение периодов и этапов подготовки | С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки |
| 3. | Разграничение циклов подготовки  (в зависимости от этапов) | Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов |
| 4. | Планирование тестирующих процедур | С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов |
| 5. | Определение сроков тренировочных сборов | Постановка задач, планирование сроков, место проведения |
| 6. | Определение сроков комплексных обследований | В соответствии с направленностью этапов подготовки |
| 7. | Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц | Распределение средств подготовки (основных и дополнительных) |
| 8. | Планирование динамики нагрузки в годичном цикле | Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена |

**1.10 Структура годичного цикла**

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

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

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

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

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

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

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

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

***Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).***

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

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

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

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

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

***Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).***

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

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

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

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

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

В подготовке самбистов применяют различные типы мезоциклов.

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

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

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки самбистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

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

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

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

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

***Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).***

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса самбистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса самбистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, характерные особенности которых – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнёров, чётко организованное питание и восстановительных процедур.

Таблица 19

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число  участников  сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборыпо подготовкек международнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 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 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы  в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

*Традиционный план тренировочных сборов.*

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения обще-подготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

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

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

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

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

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

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

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

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

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

*1. Принцип сознательности и активности*

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

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

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

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

б) самбисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в самбо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения самбистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если занимающийся сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения - черты метода;

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

*2. Принцип наглядности*

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

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

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

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

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

*3. Принцип систематичности*

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

*4. Принцип прочности усвоения материала*

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

В тренировочном процессе самбистов необходимо создавать условия для запоминания:

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

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

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

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

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

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

- заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия самбо;

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

*5. Принцип научности*

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

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

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

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

*6. Принцип доступности и индивидуализации*

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

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

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

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

а) один или несколько самбистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

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

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

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

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

В тренировке самбистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в самбо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

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

*2. Единство общей и специальной подготовки.*

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

*3. Непрерывность тренировочного процесса.*

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

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

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у самбистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных самбистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для самбистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

*5. Волнообразность динамики нагрузок.*

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

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

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

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

*6. Цикличность тренировочного процесса.*

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

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

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

*8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.*

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

Травмы в самбо могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, татами, экипировки;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

*К неправильной организации тренировочных занятий относится:*

- проведение тренировочных занятий с большим числом самбистов, превышающим установленные нормы (в группах НП - 15 человек, в группах ТЭ (спортивной специализации)- 12 человек);

- проведение занятий без тренера.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма борца, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

*Требования к тренерскому составу* в целях обеспечения техники безопасности:

- доведение до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка в СШОР;

- ознакомление спортсменов с правилами техники безопасности в спортивном зале;

- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала;

- прибывать в спортивную школу за 30 минут, до начала тренировки;

- вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале;

- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках;

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

- строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

- немедленно прекращать тренировку при применении грубых или запрещенных приемов.

- во всех случаях нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у спортсменов взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов;

- строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача;

- в местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

*Требования к спортсменам* в целях обеспечения безопасности:

- приходить на тренировки только в дни и часы, указанные тренером в соответствии с расписанием;

- находиться в спортивном зале, только в присутствии тренера;

- иметь справку врача, разрешающую посещение тренировок по самбо;

- спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов;

- запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения;

- строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало, и окончание упражнения выполнять только по команде тренера;

- занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках;

- не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренер;

- при проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки;

- при подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма;

- не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий;

- спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра;

- при возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата;

- запрещается покидать место занятия без разрешения тренера;

- при занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания тренировки.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются *основные организационно-профилактические меры* обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- тренировки проводятся согласно расписанию, на татами;

- надеть специализированную спортивную форму;

- войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером;

- проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- при разучивании бросков и других упражнений на татами одновременно должно быть не более 4-х пар;

- при разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра татами к краю;

- при всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;

- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;

- во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу;

- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа подготовки;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны;

- после окончания тренировки организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

*Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:*

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по самбо;

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательныхнагрузок**

**Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше  года | до двух лет | свыше двух  лет |
| Теоретическая подготовка | 16 | 24 | 31 | 37 | 58 | 67 |
| Общая физическая подготовка | 110 | 150 | 137 | 198 | 146 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 71 | 144 | 215 | 364 | 416 |
| Технико-тактическая подготовка | 132 | 198 | 262 | 402 | 728 | 832 |
| Психологическая  подготовка | 10 | 15 | 25 | 37 | 73 | 100 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика |  | 10 | 25 | 47 | 87 | 83 |
| Итого: | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |

Объём тренировочных нагрузок, это суммарное количество выполненной тренировочной работы за одно занятие или тренировочный цикл. Выражается в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней. Аналогично данному определению можно дать характеристику объему соревновательных нагрузок, как количество проведенных раундов и схваток за одно соревнование или количество соревнований в течение тренировочного года.

Объем тренировочных нагрузок и его соотношение с объемом соревновательных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки самбистов в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

**2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

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

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

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

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

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

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

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

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

***Этап начальной подготовки.***

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

***Тренировочный этап.***

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

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

***Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

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

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

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

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

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

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

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

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

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

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

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

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

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

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

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

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

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;

2. Определение и оценка физического развития;

3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;

2. воспитание волевых качеств;

3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

4. совершенствование быстроты реагирования;

5. совершенствование специализированных умений;

6. регулировка психической напряженности;

7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

8. управление стартовыми состояниями.

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

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

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

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.5.1. Программный материал для практических занятий**

**на этапе начальной подготовки**

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

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование физических качеств;

- всестороннее физическое развитие;

- привитие интереса к занятиям самбо;

- изучение первоначальных навыков и технических действий;

- развитие волевых качеств;

- воспитание организованности и целеустремленности;

- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года подготовки 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 тренировкидолжен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки юным спортсменам для успешного изучения основ и техники самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального этапа невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 20 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

***Теоретическая подготовка***

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

1. Техника безопасности.

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

3. Правила соревнований по виду спорта.

4. Краткая история вида спорта.

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

6. Навыки оказания первой медицинской помощи.

7. Морально-психологическая подготовка.

8. Анализ соревновательной деятельности.

9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.

10. Методика тренировки.

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

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

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

Таблица 20

**Примерный тематический план тренировочных занятий**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Год спортивной подготовки | |
| 1–й год | 2-й год |
| **I. Теоретическая подготовка** | | |
| 1.1. Техника безопасности | 3 | 4 |
| 1.2. Правила соревнований | 3 | 4 |
| 1.3. Гигиена и профилактика травматизма | 2 | 3 |
| 1.4. Краткая история вида спорта | 2 | 2 |
| 1.5. Краткие сведения о строении человека | 2 | 2 |
| 1.6. Навыки оказание первой медпомощи | 2 | 2 |
| 1.7. Морально-психологическая подготовка | 2 | 2 |
| 1.8. Анализ соревнований | - | 2 |
| 1.9. Методика самостоятельной тренировки | - | 3 |
| *Всего часов:* | *16* | *24* |
| **II. Практическая подготовка** | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 110 | 150 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 44 | 71 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 132 | 198 |
| 2.4. Психологическая подготовка | 4 | 10 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | 3 | 5 |
| 2.6. Контрольные испытания | 3 | 4 |
| 2.7. Участие в соревнованиях |  | 6 |
| *Всего часов:* | *296* | *444* |
| **Итого часов:** | **312** | **468** |

***Общая физическая подготовка***

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

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

***Специальная физическая подготовка***

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

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

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

***Техническая подготовка***

Изучение захватов и передвижениям. Изучение простейших технических действий в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Изучение ухода из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

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

***Этапы технической подготовки в самб.***

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 в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны научить тренеры юных самбистов в группах начальной подготовки. Порядок изучения технических действий 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:

1) в основном руками:

- захват двух ног;

- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра.

2) в основном туловищем:

- бросок через бедро;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;

3) 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.

**2.5.2. Программный материал для практических занятий**

**на тренировочном этапе**

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 и 4-го годов подготовки 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.

Таблица 21

**Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Год спортивной подготовки | |
| 1–2 год | 3–4 год |
| **I. Теоретическая подготовка**(рекомендуемый перечень) | | |
| 1.1. Техника безопасности | 4 | 4 |
| 1.2.Физическая культура и спорт в России | 3 | 4 |
| 1.3. Влияние физических упражнений на организм | 4 | 4 |
| 1.4. Физиологические основы тренировки самбиста | 4 | 4 |
| 1.5. Методика обучения основам тренировки | 4 | 5 |
| 1.6. Планирование тренировки самбиста | 4 | 5 |
| 1.7. Основы техники и тактики самбо | 4 | 5 |
| 1.8. Анализ соревнований | 4 | 6 |
| *Всего часов* | *31* | *37* |
| **II. Практическая подготовка** | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 137 | 198 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 144 | 215 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 262 | 402 |
| 2.4. Психологическая подготовка | 15 | 23 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | 10 | 14 |
| 2.6. Контрольные испытания | 3 | 7 |
| 2.6. Участие в соревнованиях | 18 | 30 |
| 2.7. Судейская практика | 4 | 10 |
| *Всего часов:* | *593* | *899* |
| **Итого часов:** | **624** | **936** |

***Теоретическая подготовка***

1. Техника безопасности.

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого тренировочного 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 российских 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 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 занимающихся, 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 тренировочного процесса на всех этапах 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 занимающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок подготовки определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист 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.

**2.5.3. Программный материал для практических занятий**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства 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 совершенствования спортивного мастерства 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 занимающимися 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 включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства 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 занимающимися проводится в начале каждого тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

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

3. 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 изучения технических действий.

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 выступлений 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.

Таблица 22

**Примерный тематический план тренировочных занятий**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Год спортивной подготовки |
| весь период |
| **I. Теоретическая подготовка**(рекомендуемый перечень) | |
| 1.1. Техника безопасности | 6 |
| 1.2. Физическая культура и спорт | 6 |
| 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма | 6 |
| 1.4. Физиологические основы тренировки самбиста | 6 |
| 1.5. Планирование подготовки самбиста | 6 |
| 1.6.Техника и тактика самбо | 7 |
| 1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью | 7 |
| 1.8. Анализ выступлений на соревнованиях | 7 |
| 1.9. Методика самостоятельной тренировки | 7 |
| *Всего часов* | *58* |
| **II. Практическая подготовка** | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 146 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 364 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 728 |
| 2.4. Психологическая подготовка | 50 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | 23 |
| 2.6. Контрольные испытания | 9 |
| 2.7. Участие в соревнованиях | 60 |
| 2.8. Судейская практика | 18 |
| *Всего часов:* | *1398* |
| **Итого часов:** | **1456** |

***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства 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 совершенствования спортивного мастерства 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 совершенствования спортивного мастерства 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.

**2.5.4. Программный материал для практических занятий**

**на этапе 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.

Таблица 23

**Примерный тематический план тренировочных занятий**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Год спортивной подготовки |
| весь период |
| **I. Теоретическая подготовка**(рекомендуемый перечень) | |
| 1.1. Техника безопасности | 6 |
| 1.2. Физическая культура и спорт | 6 |
| 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма | 6 |
| 1.4. Физиологические основы тренировки самбиста | 6 |
| 1.5. Планирование и построение спортивной тренировки | 7 |
| 1.6.Техника и тактика самбо | 7 |
| 1.7. Врачебный контроль и самоконтроль | 7 |
| 1.8. Анализ выступлений на соревнованиях | 8 |
| 1.9. Методика самостоятельной тренировки | 8 |
| 1.10. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение | 6 |
| *Всего часов* | *67* |
| **II. Практическая подготовка** | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 166 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 416 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 832 |
| 2.4. Психологическая подготовка | 60 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | 40 |
| 2.6. Участие в соревнованиях | 65 |
| 2.7. Судейская практика | 18 |
| *Всего часов:* | *1597* |
| **Итого часов:** | **1664** |

***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этого этапа 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 занимающимися проводится в начале каждого тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов.

Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.)

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. 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.

6. Техника и тактика самбо.

Виды тактической подготовки. Тактическая подготовка. Использование площади ковра. Виды маскировки. Маскировка собственных действий. Подавление противника. Тактика и стратегия.

7. 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.

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. 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.

10. 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.

11. 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 показать спортсмену действия, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо научить 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. Научить 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.

**2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

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

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

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

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

**2.7. Планы применения восстановительных средств**

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

*Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

*Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

– аутогенная тренировка;

– психопрофилактика;

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

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

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

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

*Медико-биологические средства восстановления*

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

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

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

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

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

Для восстановления работоспособности у занимающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

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

*Тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) –* основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применениевсех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторыеобщие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня,сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плаваниеи др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

Таблица 24

**Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Средства и мероприятия | Сроки  реализации |
| 1. | | Рациональное питание:  - сбалансировано по энергетической ценности;  - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:  1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.  2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.  3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.  4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3. | Фармакологические средства:  1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.  2. Препараты пластического действия.  3. Препараты энергетического действия.  4. Адаптогены.  5. Иммуномодуляторы.  6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.  7. Антиоксиданты.  8. Гепатопротекторы.  9. Анаболизирующие.  10. Аминокислоты.  11. Фитопрепараты.  12. Пробиотики, эубиотики.  13. Энзимы. | | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | | Каждый четверг |

Комплексное использование разнообразных восстановительныхсредств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после большихтренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средниминагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительныхсредств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимоуделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательныхнагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цветкожных покровов, потоотделение и др.).

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов начиная с тренировочного этапа, и преследует следующие цели:

- изучение занимающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- изучение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

Таблица 25

**Примерный план антидопинговых мероприятий,организуемых в СШОР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма  проведения | Сроки  реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальныеконсультации | сентябрь-октябрь,  согласно плану работы СШОР |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | сентябрь-октябрь |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | сентябрь-октябрь,  В течение года по запросу тренера, студентов |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | сентябрь-ноябрь |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | ноябрь, февраль,  май |
| 6. | Ознакомление спортсменов с обязательством занимающихсяпри поступлении в СШОР | Беседа | август |

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов:

- проблема применения допинга;

- история применения допинга в спорте и борьба с ним;

-основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на национальном и международном уровне;

- список запрещенных препаратов;

- биологически активные добавки в спорте;

- последствия применения допинга;

- процедура тестирования спортсменов;

- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций;

- программа «Честный спорт»;

- санкции за нарушения антидопинговых правил;

- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Так же, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов занимающимися СШОР.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и активного участника в организации и проведении спортивных соревнований по самбо в качестве судьи.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться,объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера; правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приёмов. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники самбо; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

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

Таблица 26

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Виды  практических заданий | Сроки  реализации |
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Изучение основных технических | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
|  | 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | элементов и приемов.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники самбо  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |  |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;

- контроль над физической подготовленностью;

- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии ни руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 28 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 28

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ЧСС (уд./мин)*** | ***Направленность*** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо - и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 29

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интенсивность** | **Частота сердечных сокращений** | |
| **уд./10 с** | **уд./мин** |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (*Р1),* в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (*Р2*) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя *(Р3).* Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: *R = [(Р1+Р2+Р3)* - 200] / 10.

Таблица 30

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Контроль за состоянием здоровья самбистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица 31

**Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Степень утомления | | |
| Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение или побледнение |
| Потливость | Небольшая | Большая (плечевой пояс) | Очень большая, появление солина висках, на майке |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резко учащенное, поверхностноес отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка) |
| Движение | Быстрая походка | Неуверенный шаг, покачивания | Резкие покачивания,отставанияпри ходьбе, беге,  в походах |
| Внимание | Хорошее, безошибочное  выполнение указаний | Неточность в выполнении  команды, ошибки приперемене направлений  передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются толькогромкие команды |
| Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость, боли вногах, одышку, сердцебиение | Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение  в груди |

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

Таблица 32

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

***На этапе начальной подготовки:***

***-*** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

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

***-*** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства****:*

*-* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства****:*

*-* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы по самбо:

- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение кандидата в мастера спорта;

- на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календарного плана по виду спорта самбо.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из СШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

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

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программные требования, на следующий год спортивной подготовки не переводятся.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программные требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой спортивной подготовки возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

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

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

Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 33, 34, 35, 36.

Таблица 33

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,8 с) | Бег 60 м  (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,6 с) | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,  весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 12 с) | Бег 60 м  (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 8 раз) |

Таблица 34

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица 35

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

Таблица 36

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 17 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) |
| 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) |
| 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 на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 17 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 12 раз) |
| 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 на перекладине  (не менее 13 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России,  мастер спорта России международного класса | |

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников.**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Министерства спорта РФ от 12.10.2015г. № 932).

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13. № 1125).

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.12. № 325).

**Методическая литература:**

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

2. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991г.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.:ФИС, 1968. – 584 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424с.

**Перечень Интернет ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

2. <http://минобрнауки.рф/>- Министерство образования и науки Российской Федерации.

3. <http://www.chelsport.ru/>- Министерство физической культуре и спорту Челябинской области.

4. <http://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство.

5. <http://www.sambo.ru/> - Федерация самбо России.

**V. ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

Календарный план спортивных мероприятий СШОР ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации самбо, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

|  |  |
| --- | --- |
| Первенство Челябинской области (юноши и девушки) | Март |
| Первенство Челябинской области (юниоры и юниорки) | Февраль |
| Чемпионат Челябинской области | Октябрь |
| Первенство Челябинской области (юноши и девушки) | Апрель |
| Турнир, посвященный Дню защиты детей | Июнь |
| Первенство «Юность России» (юноши) | Май |
| Первенство России (девушки) | Февраль |
| Первенство России (юноши) | Февраль |
| Чемпионат России по боевому самбо (мужчины, женщины) | Март |
| Первенство России (юниоры, юниорки) | Февраль |
| Чемпионат России | Март |
| Первенство Уральского федерального округа (юноши, девушки) | Март – апрель |
| Межрегиональный турнир на призы полномочного представителя Президента Российской Федерации по Уральскому федеральному округу И.Р. Холманских (юноши и девушки) | Июнь |
| Первенство физкультурно-спортивного общества «Юность России» (юноши и девушки) | Ноябрь |
| Первенство Уральского федерального округа (юноши) | Март – апрель |
| Всероссийский турнир памяти ветеранов боевых действий | Сентябрь |
| Первенство России (юноши и девушки) | Октябрь |
| Всероссийский день самбо | Ноябрь |
| Первенство Уральского федерального округа (юниоры, юниорки) | Ноябрь |
| Первенство Уральского федерального округа (юноши и девушки) | Ноябрь |
| XXXI открытый юношеский турнир «Дружба» | Декабрь |
| IV летняя спартакиада молодежи | По назначению |
| Спартакиада учащихся Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала» | По назначению |
| Областной турнир, посвященный памяти А. Хуббиева | Апрель |
| XXXXI областные летние сельские спортивные игры «Золотой колос» | По назначению |
| XXI всероссийский юношеский турнир на призы городской федерации самбо | Апрель |
| Областной турнир, посвященный памяти Н. Байрамгалина | Апрель |
| Областной турнир, посвященный памяти М. Файзрахманова | Апрель |
| Юношеский турнир, посвященный Дню Победы | Май |
| Областной турнир, посвященный памяти Е. Ермакова | Декабрь |