

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность» пгт Мостовского**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 27 » февраля 2023г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБУДО СШ «Юность»  
В.Н.Батраков  
« 28 » февраля 2023г.  
Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА  
«САМБО»**

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – нет ограничений

**Авторы-составители:**

Батраков В.Н., директор МБУДО СШ «Юность»  
Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной работе

**Программа разработана на основании «Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», утверждённого  
приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1073**

**пгт Мостовской  
2023г.**

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	<b>стр.4</b>
<b>I. «Нормативная часть»</b>	
<b>1.1.</b> 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».....	стр. 7
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «самбо».....	стр. 7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «самбо».....	стр. 9
2.4. Режим тренировочной работы .....	стр.10
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр.11
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	стр.14
2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности .....	стр.16
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр. 17
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	стр. 20
2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	стр. 21
2.11. Структура годичного цикла ( название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	стр. 22
<b>III. «Методическая часть»</b>	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	стр. 30
3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	стр. 34
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	стр. 36
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля...	стр. 37
3.5. Програмный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	стр. 40
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр. 54
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	стр. 55
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	стр. 57
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	стр. 59
<b>IV. Система контроля и зачетные требования.</b>	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки,	

	с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «самбо».....	стр. 60
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	стр. 62
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.....	стр. 63
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	стр.68
V.	<b>«Перечень информационного обеспечения»</b> .....	стр.73

## **I. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработана в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» муниципального образования Мостовский район, посёлка Мостовского на основании нормативных правовых актов:

-Федеральный закон №43-ФЗ от 6 марта 2022 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р;

-Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-приказа Министерства спорта Российской Федерации №1073 от 24 ноября 2022 года «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта самбо».

В данной программе учтены опыт работы лучших детских тренеров страны, готовящих высококлассных спортсменов. Используются методические разработки тренеров других видов спорта, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

### **Характеристика вида спорта «самбо»**

**Самбо** – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Этот вид борьбы является молодым, но весьма популярным во всём мире спортом. Он основан на разнообразных эффективных приёмах защиты и нападения, взятых из разных видов боевых искусств и национальных видов борьбы многих народов мира.

В этот вид единоборств включены наиболее эффективные приёмы техники и тактики различных приёмов борьбы: русской, грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской, финно-французской, английской и множества других. Такое разнообразие стилей единоборства – основа философии самбо. Философия постоянного стремления к развитию, к обновлению, к открытости всему лучшему, борьба самбо впитала в себя нравственные принципы народов, передавших этому виду единоборств частичку своей культуры, своей истории. Поэтому в настоящее время, занимающийся борьбой самбо, не только обучается защищать себя, но и получает науку достойного поведения, основанного на ценностях морально-нравственных идеалов и патриотизма. История борьбы самбо тесно взаимосвязана с историей нашей страны, историей её побед.

Самооборона без оружия зародилась в СССР в двадцатых годах XX века. В формировании этого вида спорта участвовало огромное число людей, но особенно следует выделить троих, внёсших особый вклад в зарождении борьбы самбо, как вида спорта и популяризацию вида спорта в целом. Это основоположники борьбы самбо В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов и А.А. Харлмпиев. Официальной датой рождения борьбы самбо считается 16 ноября 1938 года, когда вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Приказ

гласил: «Эта борьба, - сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладному значению, вид спорта».

В современной жизни самбо занимает очень важное место, эта борьба активно поддерживается государством, так как сама философия её, воспитывает патриотизм и любовь к своей родине. Борьба самбо наделена статусом национальной борьбы Российской Федерации, так как Самбо – это не только вид спортивного единоборства, это и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности, это наука обороны а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твёрдый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и в общественной деятельности.

Самбо – российский национальный вид спорта, вобравший в себя все лучшие черты других единоборств. Именно поэтому так необходимо в настоящее время, воспитывать у молодёжи те качества, которые пропагандируют данный вид спорта.

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

В программе определена последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, самбо в настоящее время, является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения.

Деятельность спортивной школы направлена на поиск и отбор способных детей и подростков, на подготовку самбистов высокой квалификации.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовке к спортивным соревнованиям и восстановительным мероприятиям с занимающимися, проходящих спортивную подготовку, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка юных самбистов в спортивной школе, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

### **Этап начальной подготовки**

Приём лиц на этап начальной подготовки осуществляется по результатам успешного тестирования. На этом этапе идёт работа, направленная на формирование интереса к занятиям спортом, на основании основных двигательных умений и навыков, на основании основ техники вида спорта, на укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. После окончания этапа проводится экспертная оценка полученных знаний, умений и навыков. По результатам экспертизы, делается заключение о наличии или отсутствии способностей, у каждого занимающегося.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

К занятиям на этом этапе допускаются лица прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года обучение на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Учебно-тренировочный этап, (этап спортивной специализации) делится на периоды:

- период начальной специализации;
- период углубленной специализации.

Общий срок подготовки на данном этапе составляет 4 года. Основными задачами этапа начальной специализации являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой самбо;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности самбистов.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие спортивный разряд («второй спортивный разряд»). Основными задачами данного этапа являются:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

## II. «Нормативная часть»

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

До 12 лет юные самбисты получают начальные навыки, в этот период закладывается фундамент борцовских навыков. С 12 до 14 лет необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию учащихся. Ознакомление и обучение с технико-тактическими действиями борьбы самбо. На учебно – учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки нарабатаны, специализация закреплена, начинается их углубленное осваивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями, примерно 8:1. Особый упор на тактические занятия делается уже в сознательном для самбистов возрасте (15-18 лет).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество чел.
Этап начальной подготовки	3	10	15
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	4	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

### 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Данная программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и приемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков на занятиях борьбой самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям самбо

до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учётом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	35%	109	32%	133	20%	125	20%	156	10%	94
2.	Специальная физическая подготовка	15%	47	15%	63	20%	125	24%	187	28%	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3%	12	4%	25	4%	31	5%	46
4.	Техническая подготовка	38%	119	38%	158	35%	218	30%	234	25%	234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	31	10%	42	16%	100	16%	125	25%	234
6.	Инструкторская и судейская практика	1%	3	1%	4	1%	6	2%	16	2%	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1%	3	1%	4	4%	25	4%	31	5%	47
8.		<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>780</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>



## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

### Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора, это завоевание определённого места, которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Главные (основные) соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на

достижение наивысшего результата.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определённые требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «самбо»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Лица проходящие спортивную подготовку и, лица её осуществляющие, направляются спортивной школой на соревнования в с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.4. Режим тренировочной работы.**

Тренировочный процесс в спортивной школе по самбо проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- периоды отдыха.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренером в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учётом возрастных особенностей детей и

установленных санитарно-гигиенических норм.

Начинаются занятия в спортивной школе не ранее 8-00 часов, а заканчиваются не позднее 21-00 часа. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулярные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

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

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

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может превышать восьми астрономических часов.

При проведении тренировочных занятий по программе спортивной подготовки одновременно, с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) со второго по четвёртый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, всегда иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта, соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, к местам проведения тренировок и соревнований, а также соблюдать все необходимые требования к одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки 10 лет, а продолжительность обучения на этом этапе 2 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) длится 4 года, а зачисление на обучение на этом этапе допускается с 12 лет. Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства-без ограничений, минимальный возраст зачисления с 14 лет.

В единоборствах в плане психофизических качеств и функциональных возможностей занимающихся, основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, состояние нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений и др.

Сила нервной системы должна характеризоваться, способностью выдерживать длительное и очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью осуществления изменения раздражителей. Более подвижная нервная система, даёт возможность быстрее переключаться, с одного вида деятельности на другой. Уравновешенность нервной системы или баланс нервных процессов - это состояние возбуждающих тормозящих процессов. Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом её решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

К показателям, характеризующим интеллект, относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от её значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из имеющейся информации;

- способность управлять поисковым, исследовательским, процессом, руководствуясь чувством близости решения вопроса.

Под оперативным мышлением подразумевается процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитывать вероятные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приёма и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если приём или переработка идёт в спокойной обстановке, то принятие решения становится целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности во времени формируется установка на быстроту выполнения котратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей

спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы. Способность к усвоению технических элементов, и особенно к их изменению, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приёмов и в первую очередь на своевременности принятия решения для выполнения действия. Немаловажную роль играет реакция на кратковременное решение противника выполнить тот или иной технический приём (действие) и преодоление временной неопределённости на момент начала выполнения технического действия. Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуации и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательных процессов.

В зависимости от уровня соревнования, мотивации, факторов личностного характера, спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют, на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

-бщую направленность сознания спортсменов, что выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представления предстоящей деятельности;

-эмоциональное возбуждение, или напротив, подавленное, угнетённое состояние, решительность, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

-морально-волевая готовность к соревнованию, что характеризуется осознанием ответственности, целеустремлённости действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Что приводит к «перегоранию». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое выполняемое действие. Стресс, как наивысшая степень психической напряжённости, не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряжённость является непременным фактором любого соревнования.

Психическая напряжённость – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсорной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволяет более чётко выявить взаимную компенсацию и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является, отдельное тренировочное занятие, в ходе которого, используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовки, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество, определяют направленность тренировочного занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работоспособности.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны регулярно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнение заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять больше по объёму и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и

упорных тренировок, каждый спортсмен сможет достигнуть высоких результатов. В то же время тяжёлые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении планируются тренером с учётом пола, задач тренировочного занятия, индивидуальных способностей самбиста.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	22
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936

### Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		НП	УТЭ	ССМ
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям РФ	-	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	- До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток	

### **2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объём 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 ним единое целое. Цели 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 и макроцикла.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов в зависимости от этапа подготовки определяется Федеральным стандартом



спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнаст. стенку	штук	2
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Зеркало 2х3	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6	Канат для лазания	штук	2
7	Канат для перетягивания	штук	1
8	Ковёр самбо (12х12)	комплект	1
9	Кольца гимнастические	пара	1
10	Кушетка массажная	штук	1
11	Лонжа ручная	штук	1
12	Макет автомата	штук	10
13	Макет ножа	штук	10

14	Макет пистолета	штук	10
15	Манекены тренировочные, высотой 120,130, 140, 150,160 см	комплект	1
16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мешок боксёрский	штук	1
18	Мяч баскетбольный	штук	2
19	Мяч волейбольный	штук	2
20	Мяч для регби	штук	2
21	Мяч набивной от 1 до 5 кг	комплект	2
22	Мяч футбольный	штук	2
23	Насос для спортивных мячей	штук	1
24	Палка гимнастическая	штук	10
25	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
27	Резиновые амортизаторы	штук	10
28	Секундомер электронный	штук	3
29	Скакалка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка гимнастическая	штук	4
31	Стенка гимнастическая	штук	8
32	Табло судейское механическое	комплект	1
33	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
34	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
35	Урна - плевательница	штук	2
36	Электронные весы до 150 кг	штук	1
37	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	2

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивной экипировки</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

### **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

**Для этапа начальной подготовки экипировка передаваемая в индивидуальное пользование не предусмотрена.**

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на одного чел	2	0,5
2.	Куртка самбо с почсом (красная и синяя)	комплект	на одного чел	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на одного чел	2	0,5
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на одного чел	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на одного чел	1	1
6.	Шлем для самбо (красный, синий)	комплект	на одного чел	1	1
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на одного чел	1	1
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на одного чел	1	1
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на одного чел	1	1

## Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на одного чел	2	0,5
2.	Куртка самбо с почсом (красная и синяя)	комплект	на одного чел	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на одного чел	3	0,20
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на одного чел	2	0,5

5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на одного чел	2	05
6.	Шлем для самбо (красный, синий)	комплект	на одного чел	2	05
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на одного чел	2	0,5
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на одного чел	2	0,5
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на одного чел	2	0,5

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и технико-тактической подготовленности, возраста, пола и выполнения переводных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплектности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьёй 32, «Этапы спортивной подготовки», Федерального закона от 30.04.2021 года, №127-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред. Федерального закона от 06.03. 2022г. №43-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, определяется программами спортивной подготовки, разрабатываемыми и реализуемыми в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода, из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не будут соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Но занятия можно продолжать на прежнем этапе.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество чел.
Этап начальной подготовки	2	10 лет	15
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	4	12 лет	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14 лет	4

### **2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы используется для осуществления, как строго запрограммированных тренировочных мероприятий, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

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

В спортивной деятельности, индивидуальную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счёт организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты, под индивидуальным подходом в спорте, понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В самбо, самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных способностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи, индивидуальных самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение уровня теоретических знаний по виду спорта «самбо»;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяются микро циклы, мезо циклы и макро циклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предыдущим годом;
- доведение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

### **Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий борьбой самбо подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения высоких результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одарённость спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал заниматься, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет чётких границ, их продолжительность, может в определённой мере варьироваться, прежде всего в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации тренировочной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определённых состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, рассматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла, структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С учётом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может состояться без учёта

основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению спортивной тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировочного процесса.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном соотношении. Относительность этого понятия становится ещё более очевидной, когда речь идёт об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы, с физиологической точки зрения, характеризуется, наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат, на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой и, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения, спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы: реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения. Расширяется объём внимания, повышается роль сознательного контроля и управление движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с большим удовольствием.

Наиболее большим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов, позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике её изменения в годичном цикле тренировочного процесса. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает нужный результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику её изменения в различные периоды

большого цикла тренировочной работы в годичном или, полугодичном.

Можно выделить несколько критериев:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность вхождения в состояние спортивной формы.

**Критерий первый** характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

**Критерий второй** позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает проявление лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

**Критерий третий** свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких спортивных результатов.

**Критерий четвёртый утверждает** об умении спортсмена показывать лучшие, запланированные достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность его достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности её приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трёх фаз:

- приобретение;
- относительная стабилизация;
- временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения



спортивной формы.

**Соревновательный период** соответствует фазе её стабилизации.

**Переходный период** соответствует фазе временной её утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объём и интенсивность нагрузки, направление на повышение всех сторон подготовленности спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов, продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** – период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов, длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода это создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объёма двигательных умений и навыков.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную подготовку увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Предпочтение отдаётся методам, которые предъявляют менее жёсткие требования к организму занимающихся : игровому, равномерному, переменному. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок, на общеподготовительном, постепенно увеличивается, причём объём растёт быстрее, интенсивность нагрузки растёт лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объёма и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность, специально-подготовительного этапа, это непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технико-тактических навыков в самбо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств, специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объёме.

Объём нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает

максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно не велика.

### **Типы и структура мезо циклов**

Мезо цикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подъэтап тренировки. Построение тренировочного этапа в форме мезо циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезо циклы чаще всего состоят из из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических ит.п.), месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

**Втягивающий мезо цикл** характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов высокой квалификации, втягивающий мезо цикл состоит из трёх-четырёх объёмных микроциклов. Во втягивающем мезо цикле, независимо от квалификации спортсмена большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определённом объёме используются и специально-подготовительные средства.

**Базовый мезо цикл** отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических действий.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности, развивающими и

поддерживающими.

Каждый вид базового мезо цикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезо цикл может состоять из четырёх микроциклов: двух объёмных, одного интенсивного и восстановительного.

**Контрольно-подготовительный мезо цикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезо цикл этого типа может состоять из двух-трёх тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательный мезо цикл**, типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезо цикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезо цикла, который может состоять из подводящих соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезо циклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезо цикл состоит из модельно-соревновательных, и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

**Соревновательный мезо цикл** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезо циклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезо цикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезо циклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезо циклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трёх тренировочных микроциклов. Их основная задача это восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезо циклы планируют после

соревновательного мезо цикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастание кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **Варианты структуры подготовительного периода**

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом, подготовительный период годичного цикла делится на мезо циклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объём и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависит от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации и стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на обще подготовительном этапе выделяют: втягивающий, базовый, общефизический мезо циклы. На специально подготовленном этапе: базовый специально-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезо циклы.

Основная цель втягивающего мезо цикла - это постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и основных функциональных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых двигательных навыков. Содержание базового общефизического мезо цикла должно соответствовать всестороннему гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезо цикла, у начинающих их может быть несколько.

В базовом, специализированно-физическом мезо цикле, продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают всё большую специфическую направленность. Основная задача этого мезо цикла, восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для её совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта, в большом объёме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, а объём снижается.

В этом мезо цикле за счёт умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретённые до этого в соревновательном задании.

В базовом, специально-подготовленном мезо ицикле, увеличивается

объём соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям, по прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезо цикле, завершается становление спортивной формы. Основная его задача-это подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объём нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде, сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация её в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, а также активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки-это соревновательный, повторный и, интервальный. Количество соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста и квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

### **Варианты структуры соревновательного периода**

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), то он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объём тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определённом уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезо циклами, включает в себя и промежуточные мезо циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная

нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объём и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода- это анализ работы за прошедший период, восстановительная работа и лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## **III. «Методическая часть»**

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

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – это достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которые, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «самбо», способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний, круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на

достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

Воздействие каждого последующего задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует обосновывать на отдельных моментах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

### 3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путём неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

### 4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и т.д.) Закономерности колебания различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей спортсмена, особенностей вида спорта, Этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определённой направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие на тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический приём, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и запланированных планов занятий и микроциклов.

### 5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторности упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении, дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и

товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи стоящие перед тренировочной группой, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки самбистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной, итоговой аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Для проведения тренировочных занятий необходим план-конспект, в котором, тренер отмечает, как и, в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. План-конспект состоит из общей характеристики задач, задач, подлежащих выполнению и трёх практических частей. Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая: подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма сердечно-сосудистую, дыхательную и другие, к предстоящей работе. Вторая задача: создать психологический настрой на эффективное выполнение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй, специальные.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная задача: обучение или совершенствование технических приёмов самбо, освоение индивидуальных, технико-тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого основные, подводящие и специальные упражнения.

Часть третья: заключительная. Основная задача этой части - это создание условий для выполнения восстановительных процессов.

Современные требования, в подготовке самбистов настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных достижений могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку, нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, то есть, изучение теоретического материала, целесообразно совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка в формах теоретических занятий



(лекции, беседы, доклады, сообщения, подробный анализ схваток в конкретных соревнованиях), самостоятельного изучения литературы, подготовка индивидуальных заданий, подготовка к зачётам. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждения с тренером, врачом и самим спортсменом, его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений, тестов, выступление в соревнованиях и внесение необходимых коррективов в планы подготовки.

Длительность теоретического занятия рекомендовано проводить продолжительностью до 20-30 минут, в остальных формах проведения (лекция, доклад, семинар) длительность занятия от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях рекомендуется широко применять наглядные пособия, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.. Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты, журналы по вопросам теории и методики борьбы самбо с последующим их общим обсуждением.

## **Требования к правилам техники безопасности**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 На занятия по борьбе самбо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.2.Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

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

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

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

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

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена, совершенствующие технико-тактическую, физическую, психологическую и интеллектуальную

подготовленность. Преобладание в тренировочном плане, в конкретном периоде подготовки различных нагрузок, диктуется задачей поставленной на данный период.

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

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

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

Внешние показатели – это количество выполненных упражнений и схваток, интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.)

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

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

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объём выполненной работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

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

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

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

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

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

-активный отдых, выполнение каких-либо других физических упражнений;

-пассивный отдых, спортсмен не выполняет никакой мышечной работы.

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

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

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. увеличение возможностей после очередного занятия, что позволяет использовать более высокую нагрузку.

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

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «самбо» определены в пункте 2.6., в таблице №6.

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

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей,
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная

спортивная подготовка.

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

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

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

Принято выделять 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.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок, соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и, использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или физкультурным диспансером в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 23.10. 2020 года № 1144-н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные

медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №61238от 03.12. 2020 года, 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.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

<b>Виды педагогического контроля</b>	<b>Сроки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Методы педагогического контроля</b>
Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	-оперативный; -текущий; -этапный	-специализированная нагрузка; -координационная сложность нагрузки; -направленность нагрузки; -величина нагрузки.	-сбор информации от спортсменов и тренеров; -анализ рабочей документации тренировочного процесса;
Контроль над физической подготовленностью	-этапный	-уровень развития физических способностей	-педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль за технико-тактической подготовленностью	-текущий; -этапный.	-объём технических приёмов; -разнообразие технических приёмов; -эффективность технических приёмов; -владение.	-определение и анализ показателей тренировочной деятельности; -тестирование всех направлений тренировочной деятельности спортсменов и др.

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его

психологическое состояние.

<b>Виды психологического контроля</b>	<b>Психологические особенности спортсменов определяющие предмет контроля</b>	<b>Направления использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов</b>
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	-социально-психологический статус в команде; -направленности личности, определяющие отношения, мотивации; -свойства нервной системы и темперамента.	-спортивная ориентация и отбор в команду; -индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; -формирование индивидуального стиля деятельности; -выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки.
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	-относительно постоянные конфликты и состояния; -психологические процессы и регуляторные функции.	-определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; -разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; -выделение лиц, нуждающихся в психологической профилактике и в психорегуляции.
Текущий контроль (ежемесячно)	-активность; -актуальные, эмоциональные состояния.	-определение индивидуально-адекватных средств психологической подготовки; -экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену.
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	-состояния непосредственной психологической готовности к действию	-экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности.

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

#### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Борьба самбо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения борьбы самбо. Традиции борьбы самбо в районе и крае. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой самбо.

##### **Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

##### **Тема 3. Зарождение и развитие борьбы самбо**

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

##### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.



Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов.

### **Тема 6. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма самбиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.**

### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации борьбы самбо и дзюдо (международной, российской, региональной, муниципальной).

### **Тема 2. Развитие борьбы самбо в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

### **Тема 6 Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

### **Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка самбистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

### **Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки самбистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества самбиста.

### **Тема 9 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

### **Тема 10. Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.

Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

## **Практическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП) .**

В группах **начальной подготовки** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

**Силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**В тренировочных группах первого года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре

лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, «бедро» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

**В тренировочных группах второго года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол,

волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

**В тренировочных группах третьего года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

**В тренировочных группах четвертого года** обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на

перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на

выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

## Специальная физическая подготовка СФП.

**В группах начальной подготовки** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Таблица №14

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
	Имитационные упражнения с набивным мячом.

**В тренировочных группах первого года обучения** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью

предоставления отдыха уставшим группам мышц,

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

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

**В тренировочных группах второго года обучения** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

**В тренировочных группах третьего года обучения** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:



Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

**В тренировочных группах четвертого года обучения** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости  
(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

## **Технико-тактическая подготовка**

**Пограмный материал этапа начальной подготовки**

### (для групп первого года обучения)

Основные положения борцов, захваты передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

**Борьба стоя . Стойки** : правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции**: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты**: рук, ног, шеи, туловища, за рукав, отвороты, пояс, проймы и т.п.

**Передвижения по ковру во время схватки**: вперед, назад в сторону.

**Способы подготовки для выполнения приемов**: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лежа. Положения**: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка») сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка») лежа на животе, лежа на спине.

**Захваты**: руки, ноги, шеи, туловища, одежды.

**Борьба стоя (броски)**: задняя подножка, задняя подножка с колена, задняя подножка под две ноги, передняя подножка; передняя подножка с колена; бросок рывком за пятку, бросок рывком за пятку изнутри, передняя подсечка, зацеп изнутри.

**Переворачивания**: переворачивание с захватом двух рук сбоку, переворачивание с захватом двух рук и шеи из под плеча, переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри, переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.

**Болевые приемы**: рычаг локтя через бедро рукой, рычаг локтя через бедро коленом, рычаг локтя с захватом с захватом руки между ног.

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

### Пограмный материал для групп НП (второй год обучения)

**Борьба стоя** : задняя подножка с захватом ноги снаружи, задняя подножка с захватом ноги изнутри, задняя подножка с колена , передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за руку и голень, бросок захватом двух ног, бросок через бедро, бросок через бедро с захватом головы с падением, бросок с захватом руки на плечо с колена, бросок с захватом руки под плечо с колена, бросок с захватом руки под плечо с падением, боковая подсечка, боковая подсечка при движении соперника вперед, боковая подсечка при движении соперника назад, боковая подсечка сопернику, всающему на колени, передняя подсечка с падением, зацеп изнутри под разноименную ногу, отхват, выведение из равновесия с захватом рукавов, подхват снаружи.

**Борьба лежа: Переворачивания**: переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками, переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание с захватом на рычаг, переворачивание с захватом на «ключ», переворачивание косым захватом, переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, опрокидывание.

**Удержания**: удержание сбоку, удержание сбоку без обхвата шеи, обратное удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы и захватом рук, удержание со стороны ног, удержание верхом, удержание поперек с захватом

головы, удержание со стороны головы с захватом пояса, удержание со стороны ноги с захватом куртки за ворот из-под рук, освобождения (уходы) от удержаний.  
**Болевые приемы:** рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя при помощи плеча, рычаг локтя через предплечье из удержания поперек, рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя при помощи туловища сверху, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа), рычаг колена между ног, узел бедра ногами.

### **Программный материал для группы НП (третий и четвертый год обучения)**

На третьем году обучения рекомендуется повторить курс совершенствования выполнения приемов изученных на втором году обучения.

**Борьба стоя:** зацеп ноги снаружи, передняя подсечка с захватом ноги, бросок с захватом руки на плечо, бросок через голову, бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо, бросок через голову голенью между ног, бросок через плечи («мельница»), бросок через плечи назад («обратная мельница»), передняя подножка с односторонним захватом, бросок через бедро с ударом в подмышку, бросок через бедро с захватом одежды на груди, бросок захватом разноименной руки и бедра снаружи (боковой переворот), бросок захватом ног с выносом их в сторону, бросок с захватом руки и одноименной ноги изнутри, задняя подножка на пятке с обратным захватом ноги двумя руками, зацеп стопой изнутри, зацеп изнутри с заведением.

**Борьба лежа:** Переворачивания: переворачивание с захватом ног руками, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание с захватом головы и забеганием, переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед.

**Удержания:** удержание со стороны ног с захватом куртки за отворот из-под рук, удержание поперек с захватом головы, удержание со стороны головы с захватом пояса, удержание верхом с захватом ворота на спине из под рук,.

**Боевые приемы:** узел бедра ногами, ущемление икроножной мышцы, узел плеча поперек, обратный узел плеча поперек, узел плеча кувырком вперед, ущемлении ахиллова сухожилия переходя через противника захваченной ногой, защита и контрприемы.

### **Программный материал для групп тренировочного этапа(этапа спортивной специализации) (первый и второй год обучения)**

**Борьба стоя (броски)** : боковая подсечка в момент движения противника в сторону, боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног, боковая подсечка с захватом ноги снаружи, боковая подсечка в тем шагов, передняя подсечка в колено, зацеп голенью и стопой (обвив), отхват с захватом ноги снаружи, охват с захватом двух рукавов, вертушка, подхват изнутри, подхват с захватом ноги снаружи, зацеп изнутри с заведением, зацеп изнутри под одноименную ногу, зацеп стопой с падением, бросок захватом разноименной руки и бедра изнутри

(передний переворот), подсад бедром снаружи, бросок через плечи «мельница», с захватом ворота на груди, бросок «ножницы», защита от приемов соперника и контрприемы.

**Борьба лежа. Переворачивания:** переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед, переворачивание с захватом ног соперника ногами, переворачивание с захватом предплечья из под плеча и забеганием, рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой, узел обеих ног.

**Комбинация бросков:** передняя подножка после задней подножки, подхват после передней подножки, задняя подножка после передней, передняя подножка после боковой подсечки, передняя подсечка после боковой подсечки, зацеп изнутри после броска через бедро.

**Болевые приемы:** ущемление ахиллова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой, ущемление икроножной мышцы через голень руками, ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедром через голень, ущемление икроножной мышцы через голень руками, защита и контрприемы от приемов борьбы лежа.

**Прикладные приемы самозащиты:** освобождение от захвата рук, освобождение от захвата одежды на рукавах, освобождение от захвата шеи и одежды на груди, освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею, загиб руки за спину нырком, сопровождение нарушителя («милицейский захват»), сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье), сопровождение нарушителя двумя дружинниками, защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса).

## **Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий и четвертый год обучения)**

**Борьба в стойке** (броски): подхват изнутри в голень, бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине, с упора голени в голень, бросок через грудь с захватом туловища сзади, бросок с обратным захватом двух ног, бросок захватом руки и голени изнутри, бросок разноименного ворота и бедра изнутри, подхват изнутри в голень, бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри, зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

**Борьба лежа:** удержание сбоку с захватом ноги противника, удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи, рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи, рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею, рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

**Комбинация бросков:** бросок через бедро после зацепа снаружи, бросок с захватом ног после попытки броска через бедро, передняя подсечка после зацепа изнутри, бросок захватом руки на плечо, после задней подножки, бросок захватом руки под плечо, после задней подножки, бросок «ножницы» после похвата, подхват после подсечки, бросок через бедро, после зацепа снаружи.

**Комбинация болевых приемов:** ущемление ахиллова сухожилия после рычага локтя, рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками,

ущемление ахиллова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

**Прикладные приемы самозащиты:** задержание путем подхода к противнику сзади, защита от удара кулаком в голову сбоку, защита от удара кулаком в голову и в живот снизу, защита от прямого удара рукой в голову, защита от удара лопатой, топором, палкой, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от колющего удара ножом, защита от удара ногой сбоку, защита от прямого удара ногой.

**Последовательность совершенствования выполнения технических приемов:** повторение и совершенствование подсечек, повторение и совершенствование выведения из равновесия, повторение и совершенствование бросков с захватом ног, повторение и совершенствование зацепов, повторение и совершенствование болевых приемов, повторение и совершенствование бросков через голову, повторение и совершенствование переворачиваний.

### **Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (первый и второй год обучения)**

**Борьба в стойке (броски):** бросок через спину со стойки ( в правую и левую стороны), бросок, подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри, бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри, бросок через голову с упором ногой в живот поперек и передней подсечки другой ногой, бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи, подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком, боковой переворот после зацепа род разноименную ногу, бросок задний переворот, переход на рычаг колена кувырком.

**Комбинация бросков:** зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки, задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри, бросок обратным захватом ног после передней подножки, зацеп стопой изнутри после боковой подсечки, подхват после попытки броска через бедро, задняя подножка на пятке от передней подножки, зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи, бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

**Повторение и совершенствование техники выполнения приемов борьбы стоя:** повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками, повторение и совершенствование сочетаний бросков, повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук, с другими бросками, повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками, повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками, повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами и с другими бросками, повторение и совершенствование сочетаний через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками, повторение и совершенствование подхвата с разными захватами и с другими приемами, повторение и совершенствование зацепов, повторение и совершенствование сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

**Совершенствование технических приемов в борьбе лежа и комбинаций болевых приемов:** повторение и совершенствование удержаний, повторение и совершенствование болевых приемов, и разрыв захвата на болевой прием, повторение и совершенствование взятий на болевой прием, повторение и совершенствование от удержаний, повторение и совершенствование уходов от болевых приемов, и взятие на контрприем.

**Прикладные приемы самозащиты:** совершенствование ранее изученных приемов защиты и отработка ударов руками и ногами. Обучение тактическим действиям в атаке и обороне. Игровые ситуации, односторонние спарринги, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

### **3.6. 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, 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 психологического состояния тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание и развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учётом 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 нервнопсихическим 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 не однородность развития психики в подростковом периоде. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учётом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряжённости, или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.), приёмы произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение 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, выбрать соответствующую тактику поведения);

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

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

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

Обучение приёмам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных занятий, 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 приёмы 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 приёмам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ

необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

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

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

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

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

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



покровов, потоотделение и др.).

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации осуществляющей спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним.

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

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного Олимпийского комитета (МОК), можно разделить на **запрещённые вещества и методы** в соревновательный и внесоревновательный периоды.

#### **Запрещённые вещества.**

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

#### **Запрещённые методы.**

- улучшающие кислородотранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

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

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям(предсоревновательный период) и в период соревнований;

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

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

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

-первое нарушение: минимум предупреждение, максимум один год дисквалификации;

-второе нарушение: два года дисквалификации;

-третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

-проведение допинг-контроля;

-установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

-предупреждение в применении запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;

-повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

### **Примерный план антидопинговых мероприятий в спортивной школе**

<b>Тема</b>	<b>Форма представления материала</b>	<b>Аудитория</b>	<b>Исполнители</b>
-------------	--------------------------------------	------------------	--------------------

Процедура допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Всероссийская национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкций.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	Беседа	Учащиеся	Тренер

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

На втором году у занимающихся должны быть сформированы основы выполнения техники приёмов самбо. Тренеру следует постоянно направлять деятельность спортсменов к самоанализу выполненных технических действий, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

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

На четвёртом году в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения приёмов

борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по самбо, уметь вести протокол соревнований. Выполнению функций судьи и инструктора по спорту, занимающиеся должны набираться опыта на соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне частоты сердечных сокращений Следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнования по самбо и, постоянно участвовать в судействе школьных и муниципальных соревнований, на третьем году должны выполнять необходимые требования для присвоения звания «Судья по спорту», и звания «Инструктор по спорту».

#### **IV.«Система контроля и зачетные требования»**

##### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств по виду спорта «самбо»**

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

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Самбо»**

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

**Условные обозначения:**

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – не значительное влияние.

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

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

**Вестибулярная устойчивость** характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В этих целях используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки, вращения и т.д.

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

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

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость-это предельная подвижность в отдельных суставах,

определяющая эффективность спортивной деятельности.

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

- способность спортсмена к правильному анализу движений;
- деятельность анализаторов и особенно двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других физических способностей, например, скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.;
- смелость и решительность;
- возраст;
- общая подготовленность занимающегося - это запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

**Телосложение спортсмена** оценивается путём измерения пропорций и в особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

Приём поступающих на этап **начальной подготовки** осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ технико-тактических навыков по виду спорта «самбо»;
- изучение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Самбо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической, технической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом реализации программы является:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях;
- режим питания и восстановления;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «самбо»;
- приобретение опыта работы спортивного судьи по виду спорта «самбо»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку.

#### **4.3. 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.**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учёт принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень спортивной подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определёнными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

**Этапный** контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

**Текущий** контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

**Оперативный** контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике подготовки самбистов используют все виды контроля. В олимпийском спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий год (этап), при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;
- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных



разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

№	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Бег на 1000м	Мин,с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	-	-
3.	Бег на 1500м	Мин.с	Не более		Не более	
			-	-	8.20	8.55
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
5.	Челночный бег 3x10м	С	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	7

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстративное самбо»

№	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Смешанное передвижение на 1000м	Мин,с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
3.	Наклон вперед из положения на	См	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5

	гимнастической скамье					
4.	Челночный бег 3x10м	С	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «самбо»**

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500м	Мин,сек	Не более	
			8.05	8.29
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См.	Не менее	
			+5	+6
4.	Челночный бег 3x10м	Сек.	Не более	
			8,7	9,1
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			160	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстративное самбо»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			11,5	12,0
2.	Бег на 1000м	Мин,сек	Не более	
			5.50	6.20
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См.	Не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3x10м	Сек.	Не более	
			9,3	9,5
5.	Прыжок в длину с места	См.	Не менее	

	толчком двумя ногами		140	130
			-	11
<b>6.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7

**Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.</b>	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз-влево,5раз-вправо)	с	Не более	
			19,0	25,0
<b>2.</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	С	Не более	
			25,0	28,0
<b>3.</b>	10 бросков партнера(через бедро, передней подножкой,подхватом,через спину)	с	Не более	
			21,0	26,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.</b>	Бег на 60м	с	Не более	
			8,2	9,6
<b>2.</b>	Бег на 2000м	Мин,сек	Не более	
			8.10	10.00
<b>3.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См.	Не менее	
			+11	+15
<b>4.</b>	Челночный бег 3x10м	С.	Не более	
			7,2	8,0
<b>5.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			215	180
<b>6.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
<b>7.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
<b>8.</b>	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18

9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43

### **Нормативы специальной физической подготовки**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз-влево,5раз-вправо)	с	Не более	
			15,0	18,3
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	с	Не более	
			18,0	20,0
3.	10 бросков партнера(через бедро, передней подножкой,подхватом,через спину)	с.	Не более	
			14,5	17,0
4.	10 бросов партнера через грудь	С.	Не более	
			17,0	20,0

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

Контроль за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», осуществляется в соответствии с локальными актами МБУДО «ДЮСШ «Юность».

Предметом контроля являются: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, состояния здоровья и возможностей функциональных систем организма.

Частота выполнения контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решения поставленных задач на определённом этапе.

Контроль соревнований, выражается в виде полученных результатов соревнований в определённых циклах подготовки. По результатам контроля, оценивают количество соревнований, в определённом, чаще всего, в годовом цикле подготовки и динамики спортивных результатов.

Контроль, тренировочного процесса заключается в систематической регистрации количественных и качественных характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются, как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

-специализированность, то есть мера сходства любого тренировочного с выполнением соревновательного упражнения;

-сложность координационная и психическая, характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в процессе выполнения упражнений;

-направленность, проявляется в процессе воздействия тренировочных упражнений на развитие других двигательных качеств;

-объём и интенсивность, определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для самбо физическим качествам или отдельным способностям, влияющим на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение контрольных нормативов, является одним из основных условий, по переводу на очередной этап подготовки.

Кроме того, контроль развития основных физических качеств в годичном цикле, осуществляется по контрольному тестированию два раза в год, в сентябре и в апреле.

Контроль за технико-тактической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной стороны подготовки спортсмена при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений.

Контроль техники осуществляется визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: освоение необходимого объёма технических приёмов, разносторонность и эффективность выполнения. Эффективность техники определяется по степени её близости к индивидуально-оптимальному варианту.

Контроль, тактической подготовленности, заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Это предусматривает, контроль тактического мышления и разнообразия тактических действий.

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем организма спортсмена осуществляется на основании:

-углубленного медицинского обследования спортсмена, не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или полученных травм;

-врачебно-педагогические осуществляются в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **Упражнения для оценки уровня общей и специальной физической подготовки по виду спорта «Самбо»**

1. Бег 60 м
2. Бег 500 м; 800 м .
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
5. Подтягивание из виса на низкой перекладине.
6. Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами.
7. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке.
8. Приседание со штангой на плечах весом 100% от собственного веса.

## **Методические указания по организации и выполнения тестирования по виду спорта «Самбо»**

### **1.Бег 15 м, 30 м, 60 м (по дорожке стадиона)**

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге принимают участие не более 2-х человек. Старт высокий. Выполнение всех команд старта. Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

### **2.Бег 500 м; 800 м**

Общая выносливость определяется посредством тестов бега на 500 м или 800 м в зависимости от возрастной категории. Старт высокий. Выполнение всех команд старта. Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

**3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Сгибание и разгибание рук в упоре-лёжа выполняется из исходного положения упор-лёжа на полу, руки на уровне плеч, кисти рук вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Руки сгибаются не менее чем на 45 градусов и полностью выпрямляются.

**4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук по ширине плеч, руки и ноги вместе и выпрямлены, не касаются пола. Из виса хватом сверху на прямых руках подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься вниз до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течение одной секунды. (Одна попытка).

**5.Подтягивание из виса-лёжа на низкой перекладине (девушки).** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис-лёжа, хватом сверху, руки по ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 5 см. Из исходного положения выполняющий подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировать его в течение одной секунды и продолжать дальше выполнение испытания. Одна попытка.

**6.Прыжок в длину с места.** Отталкиваясь двумя ногами (стопы по ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперёд-вверх с одновременным

сильным толчком ногами. В полёте максимально выпрямиться и выбросить ноги вперёд. При приземлении подать плечи максимально вперёд, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками и мягкого приземления на две ноги. Дается три попытки из них лучшая засчитывается.

**7.Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке.** Из виса прямым хватом на одной из верхних реек гимнастической стенки поднять прямые ноги до хвата руками. При выполнении подъёма ноги в коленях не згибать.

**8.Приседания со штангой на плечах.** Из исходного положения – ноги врозь на уровне плеч штанга удерживается на плечах. Приседание со штангой выполняется до положения ног в приседе не менее 45 градусов. Спина прямая, вперёд не наклоняться.

**Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.**

<b>Этап начальной подготовки</b>		
Упражнения	1 год	2 год
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	-	19,0
10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно. Сек.	-	25,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	-	21,0

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
Упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	19,0	18,0	17,0	16,0
10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно. Сек.	25,0	23,0	21,0	20,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	21,0	19,0	17,0	16,0

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Упражнения	1 год	2 год

Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	15,5	15,0
10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно. Сек.	19,0	18,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	15,0	14,5

Забегание на борцовском мосту выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-бальной системе. Переворот из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно выполняется на борцовском ковре, оценивается выполнение по 5-бальной системе. Броски через бедро с партнёром выполняются на ковре. Выполнение оценивается оценкой не ниже «3-х» баллов. Время фиксируется до 0,1 сек..

### **Медико-биологическое обследование.**

Медико-биологическое обследование спортсменов на этапах спортивной подготовки в учреждении включает в себя:

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

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

-врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённых приказом Минздравсоцразвития России от 09.08. 2010 г. №613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специальных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

В соответствии с ч 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №61238 от 03.12. 2020г., 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 Представительством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин.-М.,2001.
2. Физическая подготовка борца: Учебное пособие Е.М.Чумаков.- М.ГЦОЛИФК,1996.
3. Борьба самбо А.Б.Пушин.М.:Советская Россия ,1963.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие- М.: Просвещение,1993.
5. Гтинастика В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов-Ростов на Дону: Феникс,2009.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. Под редакцией С.Е.Табакова-изд.5-е,- М.:Физкультура и спорт, 2002.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие В.М.Игуменов, Б.А.Подливаев- М.:Просвещение,1993.
8. Букварь самбиста Е.Я.Гаткин-М.,1997.
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта России от 19.09. 2012г. №231
10. Никитушкин В.Г. «многолетняя подготовка юных спортсменов»-М. ФК.,2010г.
11. Борьба самбиста Е.Я. Гаткин, М – 1997.
12. Сто уроков самбо под редакцией С.Е. Табаков – изд. 5-е, М. : «Физкультура и спорт, 2002.
13. Самбо для начинающих. Е.Я. Гаткин - М 2001.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо ( Принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10. 2015 года, №932 ).
15. Самбо спортивное и боевое . Галочкин Г.П., Воронеж 1997.

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация самбо

Министерство по физической культуре [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru)  
и спорту Краснодарского края