

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **РАССМОТРЕНО**

На заседании научно-методического совета МБОУ «СШ №14»  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

### **УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБОУ «СШ №14»  
От 31.08.2023 №01-05-417

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования  
«Единоборство»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**Уровень освоения программы:** базовый

**Возраст участников:** 7-12 лет

**Кол-во часов в неделю:** 6 часов

**Срок реализации:** 01.09.2023 - 25.05.2024

**Составитель:** Бартков Г.В.

Норильск 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по самбо составлена в рамках реализации Государственной политики, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее - ФССП), который определяет

совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.03.2022 № 222, зарегистрирован в Минюсте России 13.05.2022 № 68474).

Самбо - боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного

тактического рисунка схватки.

Самбо как вид спорта внесен во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).

Система многолетней подготовки предусматривает следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается смена периодов нагрузки и восстановления.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широко круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

-освоение основ техники и тактики по виду спорта самбо;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

-общие знания об антидопинговых правилах;

-укрепление здоровья спортсменов;

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

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

На тренировочном этапе тренировочный процесс предусматривает планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, что прослеживается в параллельном повышении уровня общей подготовленности и постепенном увеличении доли специализированных нагрузок. На тренировочном этапе подготовки появляется выраженная динамичность подготовки, учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

-формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «самбо»;

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

-формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

-соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «самбо»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс ориентирован на решение более сложных задач подготовки. Существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, часто проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «самбо»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

-отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

-просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

-максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Структура многолетнего тренировочного процесса включает 3 уровня:

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

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

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

медико-восстановительные мероприятия;

инструкторская и судейская практики.

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в тренировочные группы.

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка - многокомпонентный процесс, подлежащий планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

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

Таблица 1

<u>Этапы спортивной</u> <u>подготовки</u>	<u>Продолжител</u> <u>ьность этапов (в</u>	<u>Возраст</u> <u>для зачисления в</u>	<u>Наполняемос</u> <u>ть групп (человек)</u>
<u>Этап начальной</u>	<u>2</u>	<u>10</u>	<u>12</u>
<u>Тренировочный</u> <u>этап (этап спортивной</u>	<u>4</u>	<u>12</u>	<u>6</u>
<u>Этап</u> <u>совершенствования</u>	<u>не</u> <u>устанавливается</u>	<u>14</u>	<u>2</u>

Программа спортивной подготовки на каждом этапе определяет непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных на повышение спортивной работоспособности юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств, специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

В связи с тем, что ФССП определяет минимальные требования к спортивной подготовке, Учреждение имеет право вносить изменения в количественный состав групп.

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Тренировочная нагрузка - это прибавочная функциональная активность организма, вносимая выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых трудностей.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

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



Таблица 2

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
		за 10 сек	уд./мин
1	Максимальная	32-33 30-31	192-198 180-186
2	Большая	28-29 26-27	168-174 156-162
3	Средняя	24-25 22-23	144-150 132-138
4	Малая	20-21 18-19	120-126 108-114

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

Зоны тренировочных нагрузок на основе ЧСС:

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок

зона - аэробная восстановительная. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме. Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнений не регламентированы.

зона - аэробная развивающая. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

зона - смешанная аэробно-анаэробная. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме может продолжаться до 1,5-2 часов. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

зона - анаэробно-гликолитическая. Суммарная тренировочная деятельность не превышает 10-15 минут. Соревновательная деятельность продолжается от 20 секунд до 6-10 минут. Основной метод: интервального интенсивного упражнения.

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

Направленность тренировочных нагрузок  
с учетом ЧСС

Таблица 3

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
<b>140-145</b>	<u>Аэробная (восстановительная)</u>
<b>160-175</b>	<u>Аэробная (развивающая)</u>
<b>180-185</b>	<u>Анаэробно-аэробная (смешанная)</u>
<b>180-200</b>	<u>Анаэробно-гликолитическая</u>

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом из этапов спортивной подготовки включает показатели (таблица):

количество часов в неделю;

общее количество часов в год.

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 4

<u>Этапный норматив</u>	<u>Этапы и годы спортивной подготовки</u>				
	<u>Этап начальной подготовки</u>		<u>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</u>		<u>Этап совершенс твования</u>
	<u>До</u>	<u>Свыше</u>	<u>До</u>	<u>Свыше</u>	
<u>Год</u>					
<u>Количество</u>	<u>6</u>	<u>8</u>	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>18</u>
<u>Общее количество</u>	<u>312</u>	<u>416</u>	<u>624</u>	<u>832</u>	<u>936</u>

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

В связи с тем, что ФССП определяет минимальные требования к спортивной подготовке, Учреждение имеет право вносить изменения в объем тренировочного процесса.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Режим тренировочной работы со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности из расчета 52 недели представлен в Таблице 5.

Таблица 5

<u>Этап подготовки / год обучения</u>	<u>объем</u>		<u>Число</u>	<u>Продолжител</u>
	<u>в</u>	<u>в</u>	<u>тренир</u>	<u>ьность</u>
	<u>гол</u>	<u>неделю</u>	<u>овок</u>	<u>втренировочного</u>
<i>Этап начальной</i>				
<u>1 год</u>	<u>31</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>2</u>
<u>2 год</u>	<u>41</u>	<u>8-</u>	<u>3-4</u>	<u>1-2</u>
<i>Тренировочный этап</i>				
<u>1 год</u>	<u>62</u>	<u>12</u>	<u>4-5</u>	<u>1-3</u>
<u>2 год</u>	<u>62</u>	<u>12</u>	<u>4-5</u>	<u>1-3</u>
<u>3 год</u>	<u>83</u>	<u>16</u>	<u>6-8</u>	<u>1-3</u>
<u>4 год</u>	<u>83</u>	<u>16</u>	<u>6-8</u>	<u>1-3</u>
<i>Этап</i>	<u>93</u>	<u>18</u>	<u>6-9</u>	<u>1-4</u>

Расписание тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в физкультурных организациях.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях:

собственно отдых - пассивный отдых и активный отдых.

Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность.

Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется Учреждением самостоятельно.

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 6

<u>Виды подготовки</u>	<u>Этапы и годы спортивной подготовки</u>			
	<u>Этап начальной подготовки</u>	<u>Тренировочны й этап (этап</u>		<u>Этап совершенствов ания</u>
		<u>до</u>	<u>свы</u>	
<u>Общая</u>	<u>30-38</u>	<u>20-</u>	<u>20-</u>	<u>10-15</u>
<u>Специальная физическая</u>	<u>13-15</u>	<u>20-</u> <u>25</u>	<u>20-</u> <u>25</u>	<u>20-30</u>
<u>Техническая</u>	<u>30-38</u>	<u>28-</u>	<u>25-</u>	<u>22-25</u>
<u>Тактическая</u>	<u>10-12</u>	<u>13-</u>	<u>16-</u>	<u>25-30</u>
<u>Психологичес</u>	<u>3-4</u>	<u>4-5</u>	<u>4-5</u>	<u>5-6</u>
<u>Теоретическая</u>	<u>4-5</u>	<u>4-5</u>	<u>4-5</u>	<u>4-5</u>

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципалитета.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в Таблице.

Таблица 7

<u>Виды</u> <u>спортивных</u> <u>соревнований</u>	<u>Этапы и годы спортивной подготовки</u>				
	<u>Этап</u> <u>начальной</u>		<u>Тренировочный</u> <u>этап (этап)</u>		<u>Этап</u> <u>совершенствования</u>
	<u>до</u>	<u>свы</u>	<u>до</u>	<u>свы</u>	
Контрольные	1	1	4	3	4
Отборочные	-	1	1	2	3
Основные	-	1	1	1	2

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не нанесет вреда.

По цели участия самбистов в соревнованиях выделяют:

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

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

контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

**Основные соревнования,** цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях самбисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей.

#### 1.6. Перечень тренировочных мероприятий

п/п	N Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной	Тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	
3.	Тренировочные мероприятия	-	14	18	

	всероссийский				
	им				

4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
1.	Тренировочные мероприятия по общей и(или)специально	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих
2.	Восстановительные тренировочные	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема



Годовой план для групп спортивной подготовки по виду спорта самбо

Таблица 8

Виды подготовки	НП-1 г.о.	НП-2 г.о.	НП-2 г.о.	ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.	ссм
Общая физическая подготовка	97	125	14	1	1	19	1	100
Специальная физическая подготовка	41	54	61	1	1	19	1	267
Техническая	97	125	14	2	2	23	2	220
Тактическая	31	42	47	9	9	13	1	265
Психологическая	9	12	14	2	2	33	3	47
Теоретическая	4	17	19	2	2	33	3	37
<b>Количество часов в год на освоение</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>		

Примечание:

Учебный план рассчитан на 52 недели.

В годовой объем часов указанного раздела программы включены часы на индивидуальную работу спортсменов на период их активного отдыха.

## Планы инструкторской и судейской практики

Важной особенностью в самбо является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований.

Спортсмены должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

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

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

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

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Инструкторская и судейская практика занимающихся в группах начальной подготовки и тренировочных группах

Таблица 9

Эта	год	Ви	Д	<u>Содержание практики</u>

N	Инстру	спортсмены овладевают: -принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений: -основными методами построения тренировочного
	Суде	-изучение основных положений правил самбо; -судейство соревнований в роли секундометриста.
ТГ-1-2	Инструкто	-овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); -во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений





Планы медицинских, медико-биологические мероприятия и применения  
восстановительных средств

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений, отнесенные к основной медицинской группе для занятий самбо.

Спортсмены на этапе начальной подготовки допускаются к тренировочным занятиям специалистами спортивной медицины по предоставленным справкам установленной формы.

Спортсмены на тренировочном этапе проходят медицинский осмотр по графику и допускаются к тренировочным занятиям и соревнованиям на основе осмотра медицинских работников в сфере спортивной медицины с предоставлением справки установленной формы.

Медицинские противопоказания при занятиях видом спорта самбо:

Болезни суставов.

Проблемы с позвоночником.

Заболевания легких, сердца и сосудов.

Миопия высокой степени.

Любые заболевания в фазе обострения (ОРВИ, ОРЗ).

Травмы (даже в стадии обострения).

Инфекционные заболевания, СПИД.

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

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости — кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань. Из них наиболее доступными применительно к организации работы и условиям спортивных школ, являются кровь и моча.

Кровь используется как один из наиболее важных объектов биохимических исследований, так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По результатам анализа крови характеризуется состояние здоровья спортсмена, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно

судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью.

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

Контрольное биохимическое тестирование следует проводить утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования.

Необходимо учитывать, что изменение биохимических показателей под воздействием физических нагрузок зависит от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и анаэробной или аэробной направленности, а также от пола и возраста обследуемых. После стандартной физической нагрузки

значительные биохимические сдвиги обнаруживаются у менее тренированных людей, а после максимальных — у высокотренированных.

**Восстановление** - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому очень важно знать восстановительные мероприятия и их назначение.

Восстановительные мероприятия можно использовать на всех этапах спортивной подготовки под руководством тренера.

<u>Восстанови</u>	<u>Способствует</u>
<u>Бани</u>	<u>Эффективное средство борьбы с утомлением после</u> <u>тяжелого умственного и физического труда для улучшения</u> <u>самочувствия и физического состояния. Повышения</u>
<u>Ванны</u>	<u>Стимулируют восстановительные процессы после</u>
<u>Души</u>	<u>Один из эффективных методов водолечения.</u> <u>Основные действующие факторы душей - температурное и</u>
<u>Массаж</u>	<u>Оказывает местное и общее нервно-рефлекторное</u> <u>воздействие. Под его воздействием происходят</u> <u>функциональные изменения в ЦНС и периферической НС, а</u>
<u>Витамины</u>	<u>Витамины регулируют обмен веществ и</u>

Планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований,



являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предотвращения информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий представлен в Таблице №11.

Таблица № 11

Вид программы	Тема	Ответственный, за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки				
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	пример программы мероприятия (приложение №1) обязательное составление

Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)					<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</li> <li>- сервис по проверке препаратов на сайте РАА «PyCAflA»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</li> </ul>
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»					<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</li> <li>- ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></li> <li>-включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</li> <li>-использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</li> <li>-собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3). -обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</li> </ul>
«Играй честно»					Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Виды нарушений антидопинговых правил»;</li> <li>- «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</li> </ul>					

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)



Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	-пример программы мероприятия (приложение №1) -обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	-прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	- включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - использовать памятки для родителей. - научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 2). - собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. -обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Спортсмен	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	-«Виды нарушений антидопинговых правил»; -«Проверка лекарственных средств».	РУСАДА	1-2 раза в год	
Этап совершенствования спортивного мастерства				

а  
и

й  
к  
о  
VD\*  
001  
и  
з  
К  
и  
з  
и  
и  
О

к  
и  
5\_о  
н  
с О

1 раз в год

-прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, - ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>



<p>о. сЗ К (D и</p>	<p><u>-«Виды нарушений антидопинговых допинг- -«Подача на ТИ»; -«Система АДАМС».</u></p>	<p><u>и</u></p>	<p><u>д</u></p>	<p><u>1- 2 ра го</u></p>
-------------------------------------	--	-----------------	-----------------	--------------------------------------

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая



программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и

а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией

любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и

а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1Л1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклмтртировиш** называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Макроциклмтртицювиш.** предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа: общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств,

совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов

**Мезоцикл**- структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее 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 определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических

способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. 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 мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** 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, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них 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 мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственнотрениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственнотрениров. + МЦподводящий

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

**Соревновательные мезоциклы** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение влияют виду спорта самбо. Уровни  
на влияния представлены в Таблице 12. Таблица 12

<u>Физические качества</u>	<u>Уровень влияния</u>
<u>Быстрота</u>	<u>3</u>
<u>Сила</u>	<u>3</u>
<u>Выносливость</u>	<u>3</u>
<u>Гибкость</u>	<u>2</u>
<u>Координационные</u>	<u>3</u>

Условные обозначения:

3 - значительное влияние.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработки личной техники или работы на тренажёрах. При составлении схваток и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям тренер допускает спортсменов, достигших 10 лет, прошедших инструктаж, медицинский осмотр, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и не имеющих кожных и инфекционных заболеваний.

Занимающиеся, не прошедшие медицинский осмотр к тренировочным занятиям не допускаются.

Тренер, проводящий тренировочные занятия по самбо, несёт ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.

При проведении тренировочных занятий по самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

На ковре САМБО не должно быть посторонних предметов, поверхность ковра должна быть сухой и не иметь повреждений.

При проведении тренировочных занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении схваток между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;



травмы при выполнении бросков, болевых и удушающих приемов, когда чаще всего страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности;

травмы при неправильной или несвоевременной страховке, незнании и не соблюдении правил самостраховки;

травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

травмы при грубом отношении занимающихся друг к другу, возникновение ссадин и повреждения кожных покровов;

травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении тренировочных занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае со спортсменами во время проведения тренировочных занятий по самбо необходимо оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы, родителям (законным представителям) спортсмена, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знания норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер должен проводить инструктаж (1 раз в полгода) со спортсменами по безопасности на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа.

Предоставить занимающимся раздевалку для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам).

Проконтролировать, чтобы все спортсмены надели спортивную форму, предназначенную для занятий самбо (куртка САМБО, ботинки САМБО, шорты САМБО, для девочек - майка белого цвета). Спортивная форма должна быть чистой и аккуратной, использоваться только для занятий самбо.

При выполнении заданий спортсмены должны находиться только в указанном месте.

Занимающиеся должны снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других спортсменов (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры.

После перенесенных травм и заболеваний спортсмен допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

Не допускать до тренировочных занятий в зале спортсменов без тренера и без спортивной формы.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Во избежание столкновений друг с другом, спортсменам необходимо соблюдать безопасную дистанцию между парами.

Соблюдать принципы доступности, последовательности при тренировке спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта - самбо.

Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления.

За 10-15 минут до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

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

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время тренировочных занятий по свистку тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу.

Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Тренер должен размещаться на площадке, таким образом, чтобы легко и оперативно контролировать ход тренировочного занятия.

Спортсменам запрещается начинать какие-либо действия без команды тренера, а также покидать место проведения тренировочного занятия без разрешения тренера.

Запрещается сидеть на краю ковра спиной к4 нему, только лицом, чтобы контролировать ситуацию и вовремя заметить опасный бросок в свою сторону.

Запрещается покидать тренировочное занятие без разрешения тренера.

При проведении соревнований по самбо неукоснительно соблюдать все Правила соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При жалобе на недомогание, плохое самочувствие или переохлаждение немедленно направить спортсмена к врачу.

При обнаружении получения травмы необходимо оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение, сообщить об этом руководителю спортивной школы и родителям (законным представителям) спортсмена.

Оперативно извещать руководство учреждения о каждом несчастном случае.

При пожаре (отключении электричества) организованно вывести спортсменов согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре (отключении света) руководству спортсооружения.

Требования безопасности по окончании занятий

Организованно вывести спортсменов с места проведения тренировочных занятий.

Довести до сведения ответственного за технику безопасности на спортсооружении обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Убедиться в том, что все спортсмены переоделись, выключить свет и закрыть раздевалки на ключ.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении соревнований на спортивных сооружениях, в целях

обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обеспечения готовности сооружения к проведению мероприятий, в соответствии с нормативными документами Минспорта РФ и правилами соревнований по самбо.

Ответственность за организацию и проведение соревнований по самбо возлагается на представителей органа исполнительной власти в области физической культуры и

спорта и Федерации самбо субъекта Российской Федерации, на территории которого проводятся соревнования.

Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

**Общая и специальная физическая подготовка**  
**(для всех этапов спортивной подготовки)**

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями самбо.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную. Важнейшее физическое качество для самбиста. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые

упражнения, ускорения на коротких отрезках (20- 30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

**Выносливость** - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

**Общая выносливость** - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);  
развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;  
увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах - вперед - в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

**Скорость** - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени,

приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

**Координационные способности**, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**Скоростно-силовые способности** - неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

**Силовая выносливость** - способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

### **Средства общей физической подготовки**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

- **Бег:** на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

### **Упражнения для развития ловкости**

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы;

кружение по одному и в парах;

прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с



поворотами, со сменой ног, с движениями рук;

прыжок с высоты на точность приземления;

прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;

перекаты;

кувырок вперед, назад в группировке.

### **Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для рук и плечевого пояса:

одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;

махи и круговые движения во всех суставах;

круги руками наружу и вовнутрь;

упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;

упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление. *Упражнения для шеи и туловища:*

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;

упражнения на растягивание во всех направлениях;

расслабления;

наклоны;

прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).

Упражнения для ног:

одновременное и поочередное сгибание ног;

отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

захватывание и передвижение предметов пальцами ног;

ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;

сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;

максимальное растягивание и расслабление ног;

маховые и круговые движения из различных исходных положений;

пассивное растягивание с помощью партнера.

### **Упражнения для развития силы**

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;  
сжимание пальцами маленького резинового мяча;  
ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;  
сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;

сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);

выпады и приседы;

лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);

вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

#### **Упражнения для развития быстроты**

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

#### **Упражнения для развития выносливости**

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

бег по пересеченной местности;

прыжки через скакалку.

#### **Упражнения для развития прыгучести**

прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;

прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);

прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;

запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

#### **Упражнения для развития равновесия**

стойка на носках, на одной ноге на месте;  
упражнения с закрытыми глазами;  
ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;  
ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;  
выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;  
ходьба по двум переставляемым предметам.

### **Подвижные игры и спортивные игры**

подвижные игры с построением;  
подвижные игры на внимание;  
подвижные игры с бегом и ходьбой;  
подвижные игры с прыжками;  
подвижные игры на равновесие;  
подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;  
игры-эстафеты;  
игры-забавы;  
футбол;  
баскетбол;  
волейбол.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

#### **Силовая подготовка самбиста**

Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействие ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем

режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбиста происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбиста:

Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев.

Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых' упражнений самбиста та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто . приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

#### Скоростная подготовка самбиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность борца к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала

восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у самбиста проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей спортсменов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно).

Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия. Возможные методические ошибки:

выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;

недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;

резкое увеличение объема скоростных упражнений;

недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;

перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;

недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;

выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Развитие выносливости самбиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность спортсмена к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость самбиста является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы,

направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;

скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;

лично-психический компонент выносливости связан с ориентацией спортсмена на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Совершенствование аэробных возможностей организма.

Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста.

В подготовке самбиста тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц.



Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по самбо при спортивном отборе занимающихся и переводе спортсменов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также пере-страивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

ориентирование в пространстве и времени;

управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов.

Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных

состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

применение однообразных упражнений;

несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

Гибкость - это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У борцов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у спортсменов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости:

Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.

Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития

гибкости - повторный.

В тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперенных условий - тщательная разминка опорнодвигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый спортсмен обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

недостаточное разогревание организма;

повышенный тонус мышц;

резкое увеличение амплитуды движений;

чрезмерные дополнительные отягощения;  
большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;  
проведение занятия на фоне утомления.

#### Технико-тактическая подготовка

Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

Изучить общие положения тактики самбо;

Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;

Создать целостное представление о тактике противоборства;

Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки самбистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

смена противников в поединке для одного борца;

удлинение (укорочение) времени поединка;

противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;

с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;

в условиях дефицита времени;

предвзятого судейства.

Тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо.

Тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний.

Тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

В тактической подготовке выделяют:

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);

упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);

упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются в три этапа:

этап - показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У борца необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех

этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше спортсмен владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым

соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы самбо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

разведку (сбор информации);

оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;

уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для спортсмена,

поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

подавление - действия, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или моральноволевой);

маскировка - применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью спортсмена и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в противоборстве.



Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

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

реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

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

Тактика выполнения технических действий.

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

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и

вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

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

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

направления усилий соперника;

физическое ослабление соперника;

слабая психическая подготовленность соперника.

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

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактикотехнические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

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

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

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

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

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

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

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

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной

подготовки 1 года обучения:

приветствие стоя;

пояс (завязывание);

стойки;

передвижение обычными шагами;

передвижение приставными шагами:

вперед-назад; влево-вправо; по диагонали;

повороты (перемещение тела);

на 90° шагом вперед;

на 90° шагом назад;

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);

-на 180° круговым шагом вперед;

-на 180° круговым шагом назад.

Захваты:

основной захват - рукав-отворот;

выведение из равновесия:

вперед-назад

вправо-влево

вперед-вправо

вперед-влево

назад-вправо

назад-влево

### Падения:

на бок-на спину

на живот -кувырком.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения:

### Техника бросков:

боковая подсечка под выставленную ногу;

подсечка в колено под отставленную ногу;

передняя подсечка под выставленную ногу;

бросок скручиванием вокруг бедра;

отхват;

бросок через бедро подбивом;

зацеп изнутри голенью;

бросок через спину с захватом руки на плечо;

задняя подножка;

контрприем от отхвата или задней подножки;

контрприем от зацепа изнутри голенью;

бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота;

### Техника сковывания действий:

удержание сбоку;

удержание с фиксацией плеча головой;

удержание поперек;

удержание со стороны головы;

удержание верхом;

переворот с захватом рук;

переворот с захватом руки и ноги;

переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча;

переворот ногами снизу;

прорыв со стороны ног.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 1 года обучения:

### Техника бросков:

задняя подсечка;  
подсечка изнутри;  
бросок через бедро с захватом шеи;  
бросок через бедро с захватом отворота;  
боковая подсечка в темп шагов;  
передняя подножка;  
подхват бедром (под две ноги);  
подхват изнутри (под одну ногу);  
контрприем от боковой подсечки;  
контрприем от подсечки изнутри;  
контр прием от подхвата бедром;  
контрприем от подхвата изнутри;  
бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);  
одноименный зацеп изнутри голенью;  
контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

Техника сковывающих действий:

удержание сбоку с захватом из-под руки;  
удержание сбоку с захватом своей ноги;  
обратное удержание сбоку;  
удержание поперек с захватом руки;  
удержание со стороны головы с захватом руки;  
удержание верхом с захватом руки.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в тренировочных группах 2 года обучения:

Техника бросков:

зацеп снаружи голенью;  
бросок через бедро с захватом пояса;  
боковая подножка на пятке (седом);  
бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу;  
подсад бедром и голенью изнутри;  
передняя подсечка под отставленную ногу;  
бросок через голову с упором стопой в живот;

бросок через плечи «мельница»;  
подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота;  
контр прием от подсада бедром и голенью изнутри;  
бросок захватом двух ног;  
бросок захватом ноги за подколенный сгиб;  
бросок захватом ноги за пятку;  
бросок через спину (плечо) с колена (колен);

Техника сковывающих действий:

рычаг локтя внутрь через живот;  
рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку;  
узел локтя;  
рычаг локтя захватом руки между ног;  
рычаг локтя от удержания сбоку;  
узел локтя от удержания сбоку;  
ущемление ахиллова сухожилия.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в тренировочных группах 3 года обучения:

Техника бросков:

бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;  
задняя подножка на пятке (седом);  
подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо;  
обратный переворот с подсадом бедром;  
обратный бросок через бедро с подбивом сбоку;  
бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу;  
бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;  
бросок выведением из равновесия вперед;  
боковой переворот;  
обратный переворот с подсадом с захватом пояса;  
бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади;  
бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»);  
отхват в падении с захватом руки под плечо;  
подхват бедром в падении с захватом руки под плечо;

подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо;  
бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху;  
бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

Техника сковывающих действий:

рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку;  
рычаг локтя внутрь через живот;  
рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;  
рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице;  
рычаг локтя внутрь ногой;  
ущемление ахиллова сухожилия классически;  
рычаг локтя захватом головы и руки ногами;  
обратный рычаг локтя внутрь;  
рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся

в тренировочных группах 4 года обучения:

Техника бросков:

отхват под две ноги;  
передняя подножка на пятке (седом);  
подножка через туловище вращением;  
бросок через грудь вращением (седом);  
подсад опрокидыванием от броска через бедро;  
бросок через грудь прогибом;  
бросок выведением из равновесия назад;  
боковая подсечка с падением;  
подъем из партера подсадом;  
бросок двойным подбивом «ножницы»;  
бросок оббивом голени.

Техника сковывающих действий:

рычаг локтя через предплечье в стойке;  
рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;  
узел бедра и колена;

- ущемление ахиллова сухожилия со всех положений.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства идет совершенствование техники исполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития самбо в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура и спорт: понятия и термины.

Самбо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития самбо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Правила поведения во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

Правила пожарной безопасности, лиц проходящих спортивную подготовку.

Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся самбо: гигиена тела, гигиеническое значение водных



процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями самбо. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Основы здорового образа жизни.

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности жизнедеятельности и сохранением здоровья самбиста. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки*** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

Правила соревнований. Их организация и проведение

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Физиологические основы спортивной тренировки

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ

динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо.

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Общероссийские и международные антидопинговые правила, ответственность за их нарушения.

Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления в тренировочном процессе: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных

тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

#### Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбиста. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

#### Морально-волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества.

## Пути воспитания волевых качеств. Психология

спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

### План распределения теоретического курса по этапам подготовки

#### Этапы и годы спортивной подготовки

Содержание	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования
	Н	Н	Т	Т	тг	Т	
Физическая культура	+	+					
Краткий обзор	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена,	+	+	+	+			
Краткие сведения о			+	+	+	+	
Основы здорового	+	+	+	+	+		
Спорт и здоровье			+	+	+	+	+
Краткие сведения о физиологических основах			+	+	+	+	+
Правила			+	+	+	+	+
Физиологические						+	+
Врачебный контроль			+	+	+	+	+
Единая Всероссийская			+	+	+	+	+

Основы законодательства в сфере					+	+	+
Восстановительные				+	+	+	+
Общая физическая		+	+				

подготовка и ее роль в							
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном			+	+	+		
Планирование и анализ тренировочной работы методика ведения						+	+
Морально-волевая и				+	+	+	+

#### Рекомендации по планированию спортивных результатов

**Планирование** - главное звено управления тренировочным процессом спортсменов, с его помощью обеспечивается непрерывный рост достижений в процессе спортивной тренировки.

**Спортивный результат** - это показанный спортсменом (командой) результат в некоторых единицах измерения, показанный на соревнованиях. Под спортивным результатом, как правило, понимается место, занятое спортсменом (командой) на соревнованиях.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Три вида планирования спортивных результатов:

**годовое** планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий;

**оперативное** планирование составляется на период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового

плана.

*текущее* планирование составляют на основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Планировать спортивный результат тренеру необходимо с учетом нормативных требований и условий их выполнения, утвержденных в Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта самбо.

Таким образом, возраст соревновательной практики в самбо установлен Правилами соревнований, а возраст для присвоения разрядов установлен требованиям ЕВСК.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологической подготовки.

Понятие научно-методическое обеспечение это проведение этапного комплексного обследования, текущего обследования и определение соревновательной деятельности.

Система комплексного контроля включает еще две дополнительные подсистемы - метрологического обеспечения комплексного контроля и подсистему автоматизированной обработки результатов измерений в процессе комплексного контроля на основе использования вычислительной техники.

Система контроля состояния здоровья юных спортсменов предусматривает разделы:

углубленные медицинские обследования рекомендуется 2 раза в год. Основная задача - получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, функциональном состоянии и уровне подготовленности спортсменов. По результатам УМО определяют допуск спортсменов к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Назначают рекомендации по лечению, профилактике и восстановительным мероприятиям;

этапные комплексные обследования на основных этапах подготовки рекомендуется проводить 3-4 раза в год. Цель - уточнение уровня различных сторон подготовленности (в том числе функциональной) (на основании итогов специальных тестов и сопоставления их с выполненными нагрузками, рекомендациями по коррекции тренировочного процесса).

текущие обследования в процессе тренировочной деятельности - это проведение оперативного контроля за функциональным состоянием спортсменов, переносимостью ими нагрузок и восстанавливаемостью для индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса в процессе тренировочного мероприятия.

обследование соревновательной деятельности - контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Рекомендуется обследовать спортсменов в естественных условиях деятельности. Выявляют отклонения от нормы в состоянии здоровья или функциональном состоянии, если необходимо уточнить степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также если тренировка недостаточно эффективна. При этом тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку тренировки или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс.

Исследования могут проводиться до тренировочного занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика исследований зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Но, во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма в данном виде мышечной деятельности.

Важное место в организации контроля за состоянием тренированности боксеров должно отводиться юным спортсменам. Для 13-16 летних юношей характерны высокий уровень возбудимости, слабость механизмов внутреннего торможения, выраженные сдвиги вегетативных функций, относительно невысокие функциональные возможности кардиореспираторной системы и менее совершенные механизмы ее регуляции, неэкономичное расходование энергии.

В связи с этим, необходимо, чтобы боксеры, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях, каждые полгода делали электрокардиограмму, а также общий анализ крови и мочи.

Психологическая подготовка - организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей спортсменов в объективных результатах,



адекватным этим возможностям.

Целесообразно на практике осуществлять три вида психологической подготовки, связанные друг с другом, но направленные на решение самостоятельных задач:

1. Общая психологическая подготовка;

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

*Общая психологическая подготовка* - оптимизация психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка реализуется:

в обучении спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

в обучении приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей (специализированных систем психических воздействий) таких как *психомышечная тренировка (ПМТ)* и *ментальная тренировка (МТ)*.

В процессе ПМТ осваиваются:

погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное «экранное» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой информации;

оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения конкретной задачи саморегуляции.

Ментальная тренировка (МТ), направленная на формирование необходимых установок спортсмена на предстоящую деятельность и преодоление негативных воздействий экстремальных условий тренировок и соревнований, включает в себя следующие психические средства:

распознавание и оценка окружающей ситуации;

контроль психофизических и поведенческих реакций;

приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

*Специальная психологическая подготовка* - формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Это проявляется в следующем:

спортсмен может действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, обстоятельств, успеха или неудачи;

спортсмен может выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

спортсмен может быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

спортсмен может самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию должна включать:

сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к

## Система контроля и зачетные требования

### Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам

реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широко круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта самбо;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

На тренировочном этапе тренировочный процесс предусматривает планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, что прослеживается в параллельном повышении уровня общей подготовленности и постепенном увеличении доли специализированных нагрузок. На тренировочном этапе подготовки появляется выраженная

динамичность подготовки, учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «самбо»;

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях (соревновательной борьбе); содержание и характер информации (информация о соперниках и т.п.);

- определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата), она является главным регулятором деятельности спортсмена);

- формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

- вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий);

- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки);

- сохранение и восстановление нервно-психической свежести (особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. - все эти мероприятия должны

быть источником накопления нервно-психического потенциала).

**Психологическая защита** - формирование специальной регуляторной системы стабилизации личности, действие которой направлено на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния и включает в себя:

срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера в процессе соревнования;

формирование эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена;

создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и разработка стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Для решения задач психологической подготовки целесообразно применение **индивидуального подхода**. Индивидуализация подготовки позволяет использовать все потенциальные возможности человека, его личностные резервы, применять доступные методы и персонально дозируемые приемы воздействия с учетом свойств характера и темперамента, психического состояния конкретной ситуации, поставленных целей и задач. Осуществление индивидуальной психологической подготовки спортсмена (психологического сопровождения) необходимо осуществлять с привлечением специалиста (психолога).

На основе точного представления о личности спортсмена и его психологической подготовленности осуществляется индивидуальное планирование психологической подготовки.

Наряду с целями и задачами в индивидуальный план обязательно включают средства и методы психологической подготовки, их дозировку и место в тренировочном процессе.

С учетом данных индивидуального планирования применяются конкретные средства и методы управления психическим развитием спортсмена как осуществление процесса индивидуальной психологической подготовки.

на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «самбо»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс ориентирован на решение более сложных задач подготовки. Существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, часто проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «самбо»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких

спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

- максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контроль и учет показателей общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов.

Существует три вида контроля - этапный, предварительный, текущий, оперативный.

**Этапный** - осуществляется в начале и в конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - итоговым.

**Предварительный** - позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов.

**Текущий** - проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки, он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Оперативный** - является разновидностью текущего. Полученные сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного тренировочного занятия.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях или соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательный период. Контролируют число разнообразных действий, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. •

Контроль тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Как правило, контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта бокс, включают в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце спортивного сезона), согласно приказу директора организации.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки



для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
«самбо»

	№ Упражнения	Един ица	Норматив	
			маль	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
	Бег 1000 м	мин,	не более	
			6,10	6,30
	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	
			+2	+3
.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-	не менее	
			10	5
	Подтягивание из виса на высокой	кол-	не менее	
			2	-
.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол- во раз	не менее	
			-	7
			7	6

## Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на этапе тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Един ица	Норматив	
			маль	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
	Бег 1500 м	мин,	не более	
			8,05	8,29
	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	
			+5	+6
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			160	145
	Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-	не менее	

			18	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	Забегания на «борцовском мосту» (5	с	не более	
			19	25
	10 переворотов из упора головой в	с	не более	
			25	28
	10 бросков партнера через бедро	с	не более	
			21	26
	Техническое мастерство	Обязательная	техническая	

## Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Един ица	Норматив	
			маль	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
	Бег 2 000 м	мин,	не более	
			8Д	10,00
	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	
			+11	+15
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			215	180
	Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-	не менее	
			36	15
	Поднимание туловища из	кол-	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Забегания на «борцовском мосту» (5	с	не более	
			15	18,3
	10 переворотов из упора головой в	с	не более	
			18	20
	10 бросков партнера через бедро	с	не более	
			14,5	17
	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17	20
	Подтягивание из виса на высокой	кол-	не менее	
			12	8

	Техническое мастерство	Обязательная	техническая
--	------------------------	--------------	-------------

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, техникой, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Ее можно разделить на общую и специальную.

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью спортсменов, должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Вести индивидуальную карту спортсмена, которая помогает тренеру отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

Тестирование по общей и специальной подготовки включает в себя:

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Испытуемый в висе сгибает руки, подбородок касается перекладины, затем возвращается к полному вису. Оценивается количество подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию;

выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см выполняется.** И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться. Участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из И.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Подъем туловища лежа на спине за определенное время.** И.п. лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за определенное время, касаясь локтями бедер и возвращается в И.п.

**Бег 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м** проводится на дорожке л/а манежа. Время заданное фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Челночный бег 3х10 м.** Выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**  
ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 —15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

**Забегания на борцовском мосту (сек).** Выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-бальной системе.

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек).

И.п. «упор головой в ковер» перевороты на «борцовский мост» и обратно.

10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

И.п. (спортсмены разного веса  $\pm 3$  кг) боевая стойка на ковре друг против друга, и тестируемый спортсмен выполняет захват, необходимый для проведения броска. По свистку с одновременным включением секундомером испытуемый как можно быстрее должен выполнить 10 заданных бросков. Задачей его партнера является быстрое вставание принятие боевой стойки после каждого броска. Секундомер останавливается одновременно с окончанием 10-го броска, а время показа на секундомере, является результатом в тесте. Главным критерием правильности исполнения является сохранение основной структуры броска при условии правильного захвата и наличия фазы полета у бросаемого борца.

**Медико-биологическое обследование показателей** проводится один раз для групп начальной подготовки и тренировочных групп, а для спортсменов, которые входят в состав спортивной сборной Красноярского края, РФ и имеют I спортивный разряд и выше 2 раза в год согласно графику учреждения, специалистами ОВКиСМ для выявления физического развития и здоровья занимающихся. У самбистов обычно применяют тестовые методики:

тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, обхваты рук, ног, туловища). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем.

тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических и других показателей (ЧСС, МПК) в процессе двигательной деятельности. Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя.

#### ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрены необходимые оборудование и спортивный инвентарь.

№	Наименование оборудования,	Единица	Количество
1	Брусья переменной высоты на	штук	2
2	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2*3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных	штук	5
7	Канат для лазанья	штук	2
8	Канат для перетягивания	штук	1

9	Ковер самбо (12*12 м)	комплект	1
---	-----------------------	----------	---

1	Кольца гимнастические	пара	1
1	Кушетка массажная	штук	1
1	Лонжа ручная	штук	1
1	Макет автомата	штук	10
1	Макет ножа	штук	10
1	Макет пистолет	штук	10
1	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160	комплект	1
1	Мат гимнастический	штук	10
1	Мешок боксерский	штук	1
1	Мяч баскетбольный	штук	2
2	Мяч волейбольный	штук	2
2	Мяч для регби	штук	2
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	2
2	Насос универсальный (для велосипедов)	штук	1
2	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 30 мм)	штук	10
2	Перекладина переменной высоты на 10 ступеней	штук	2
2	Резиновые амортизаторы	штук	10
2	Секундомер электронный	штук	3
2	Скакалка гимнастическая	штук	20
3	Скамейка гимнастическая	штук	4
3	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
3	Табло судейское электронное	комплект	1
3	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
3	Тренажер универсальный	штук	1
3	Урна-плевательница	штук	2
3	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	2
3	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение необходимой экипировкой.

п/п	№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
					Этап начальный		Тренировочный		Этап совершенствования	
					Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	1	Ботинка самбо	пар		-	-	2	0,5	2	0,5

2	Куртка самбо с поясом (красная и черная)	ком	-	-	2	0,5	2	0,5
3	Футболка	шту	-	-	2	0,5	3	0,20
4	Шорты самбо	ком	-	-	2	0,5	2	0,5
5	Протектор	шту	-	-	1	1	2	0,5
6	Шлем для	ком	-	-	1	1	2	0,5
7	Перчатки для	ком	-	-	1	1	2	0,5
8	Костюм	шту	-	-	1	1	1	1
9	Костюм	шту	-	-	1	1	1	1

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
	Набор поясов самбо (красного и синего)	штук	20

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Список литературы

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1983.
- Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство:"Лист",Москва 1997.
- Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Педагогическое общество России, 1999.
- Тессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
- Гобунов Г.Д. Психопедагогика. -М.: ФиС, 1986.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
- Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
- Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. - М.: СпортУниверГрупп, 2005.
- Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
- Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва, 1983.
- Кристофер Авальд Стэнли БаскоСтретчинг для всех. - М.: Эксмо-пресс, 2001.
- Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: типография Московского университета, 1976.
- Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. - М.: Туманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: ФиС, 1988.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
- Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.
- Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. - М.: ФиС, 1987.
- Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов



физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.

Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.

Рудман Д.Л. Самбо. - М.: ФиС, 1979.

Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М.: ФиС, 1994.

Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. - 1998.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.

Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).

#### Нормативно-правовые акты

Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.03.2022 г. № 222).

#### Сайты

Минспорттуризм России: <http://mstm.gov.ru>

РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)