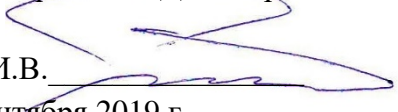


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
МО «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРГАСОКСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ДЮСШ»  
от «02» сентября 2019г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «Каргасокская  
Кирин И.В.  
« 02 » сентября 2019 г.



**Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа по виду спорта  
САМБО**

Возраст обучающихся 7-17 лет.  
Срок реализации :7 лет

Автор-составитель  
Трусов Максим Анатольевич  
тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

с. Каргасок - 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика самбо как вида спорта и его отличительные особенности.....	5-6
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) .....	8-9
<b>2. Нормативная часть.....</b>	<b>10</b>
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	11
2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное отношение на этапах спортивной подготовки.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
2.4. Режим тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	17
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	20
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>22</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	22-23
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	26
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	27-29
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	29-38
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	38-39
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	39-40
3.8. Антидопинговые мероприятия.....	40-41
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	41
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>41</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность.....	41-42
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	42-43
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.....	43-44
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	45-49
<b>5. Перечень информационного обеспечения программы.....</b>	<b>50</b>
5.1. Список литературы.....	50
5.2. Интернет ресурсы.....	50

## 1. Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана на основе:

1) Федеральным законом от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2) Федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо (приказ Министерства спорта России № 932 от 12 октября 2015 года);

3) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554;

4) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта № 325 от 24 октября 2012г.).

Тренировочный процесс по борьбе самбо включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

В связи с реализацией Программы основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных спортивных команд региона.

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по борьбе самбо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

### **Педагогическая целесообразность Программы.**

**Самбо** — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Занятия самбо способствуют оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося. Исходя из этого, дополнительная предпрофессиональная программа имеет актуальность, целесообразность и способствует формированию слагаемых физической

культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта.

**Отличительная особенность** Программы обусловлена наличием четкой структуры в соответствии с ФГТ и преемственностью содержания по отношению к ФГС.

Реализация Программы ставит целью развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий самбо.

### **Основные задачи**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта

В Программе представлены:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Учебный план Программы
- 3) Методическая часть.
- 4) Система контроля и зачетные требования.
- 5) Перечень информационного обеспечения Программы.

Программа по виду спорта самбо является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу работы с детьми в рамках тренировочного процесса, и может ежегодно дополняться и детализироваться с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (согласно Приказу Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. П. 11).

### **1.1. Характеристика борьбы самбо.**

#### **Отличительные особенности.**

**Самбо** — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

**Самбо** способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Как вид спорта самбо выявляет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин самбо представлены в таблице 1.Номер-код вида спорта – **079 000 1411Я**

Таблица №1

№	Наименование спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1.	Весовая категория 26кг	079 0611811Д
2.	Весовая категория 29кг	079 0621811Д

3.	Весовая категория 31кг	079 0631811Ю
4.	Весовая категория 34кг	079 0011811Д
5.	Весовая категория 35кг	079 0021811Ю
6.	Весовая категория 37кг	079 0031811Д
7.	Весовая категория 38кг	079 0041811Н
8.	Весовая категория 40кг	079 0051811Д
9.	Весовая категория 41кг	079 0061811Д
10.	Весовая категория 42 кг	079 0071811Ю
11.	Весовая категория 43кг	079 0081811Д
12.	Весовая категория 44кг	079 0091811Д
13.	Весовая категория 46кг	079 0101811Ю
14.	Весовая категория 47кг	079 0111811Д
15.	Весовая категория 48кг	079 0121811С
16.	Весовая категория 50кг	079 0131811Ю
17.	Весовая категория 51кг	079 0141811Д
18.	Весовая категория 52кг	079 0151811Я
19.	Весовая категория 54кг	079 0161811Ю
20.	Весовая категория 55кг	079 0171811Н
21.	Весовая категория 55+кг	079 0641811Д
22.	Весовая категория 56кг	079 0181811С
23.	Весовая категория 57кг	079 0191811А
24.	Весовая категория 59кг	079 0201811Н
25.	Весовая категория 60кг	079 0211811С
26.	Весовая категория 62кг	079 0221811А
27.	Весовая категория 64кг	079 0231811Б
28.	Весовая категория 65кг	079 0241811Н
29.	Весовая категория 65+кг	079 0251811Д
30.	Весовая категория 66кг	079 0261811Ю
31.	Весовая категория 68кг	079 0271811Я
32.	Весовая категория 70кг	079 0281811Н
33.	Весовая категория 70+кг	079 0291811Д
34.	Весовая категория 71кг	079 0301811Ю
35.	Весовая категория 71+кг	079 0311811Ю
36.	Весовая категория 72кг	079 0321811С
37.	Весовая категория 74кг	079 0331811А
38.	Весовая категория 75кг	079 0341811Н
39.	Весовая категория 75+кг	079 0351811Д
40.	Весовая категория 78кг	079 0361811Ю
41.	Весовая категория 80кг	079 0371811Б
42.	Весовая категория 80+кг	079 0381811Б
43.	Весовая категория 81кг	079 0391811Ю
44.	Весовая категория 82кг	079 0401811А
45.	Весовая категория 84кг	079 0411811Ю
46.	Весовая категория 84+кг	079 0421811Ю
47.	Весовая категория 87кг	079 0431811Ю
48.	Весовая категория 87+кг	079 0441811Ю
49.	Весовая категория 90кг	0790451811А
50.	Весовая категория 100кг	079 0461811А
51.	Весовая категория 100+кг	079 0471811А
52.	Командные соревнования	079 0481811Я
53.	Абсолютная категория	079 0491811А

## 1.2. Специфика организации обучения

Тренировочный процесс направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и включает в себя:

- планирование тренировочного процесса;
- обязательное участие в спортивных соревнованиях.

Учреждением обеспечивается непрерывный тренировочный процесс, в течение учебного года организуется работа с обучающимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала тренировочного процесса установлен с **1 сентября**

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели непосредственного занятия в рамках учебного процесса и 9 недель по индивидуальным планам во время летних каникул.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ∞ перспективное планирование позволяющее определить этапы реализации программы;
- ∞ ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ∞ ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ∞ ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы учитывает реализацию программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ».

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- 1) групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий для обучающихся в МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ» составляется с учетом их обучения в образовательных организациях в целях установления более благоприятного режима тренировок и утверждается директором спортивной школы.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом этапа подготовки.

**Продолжительность тренировочных занятий:**

- ∞ на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов (до 3-х академических часов в

выходные, каникулярные и праздничные дни);

- ∞ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов, (до 4-х академических часов в выходные, каникулярные и праздничные дни);

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом соблюдается все, перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает количественный состав группы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия на том же этапе подготовки.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности самбистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Таким образом, система спортивной подготовки по виду спорта самбо, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по самбо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым учреждением на основе Единого календарного плана спортивно-массовых мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющий сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (Таблица 2)

Таблица №2

#### Структура многолетней подготовки по самбо

Стадии	Этапы спортивной подготовки
--------	-----------------------------



	название	обозначение	продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	до 2 лет	1-й год
				2-й год
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	до 4 лет	1-й год, 2-й год (начальной специализации)
				3-й год, 4-й год (углубленной специализации)

Для достижения основной цели обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) На этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств обучающихся;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
- привитие устойчивого интереса к занятиям самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

**2) На тренировочном этапе:**

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития обучающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики самбо;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

После каждого года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающие сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки (Таблица №3).

Таблица №3

**Уровни тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	время
Микроструктура	Тренировочное занятие	для НП – до 2 часов, Т(СС) – до 3 часов.
	Тренировочный день занятий	Суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часа часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	в практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6

		микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы $\approx 3-4$ месяца, $\approx 0,5$ или 1 или 4 года. Включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней подготовки юных спортсменов в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период) (Таблица №4)

Таблица №4

### Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл – 2-3 микроцикла
		2-й базовый мезоцикл – 3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

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

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

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуру малых и средних циклов тренировки.

Тренировочный процесс на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности.

## Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наименование и продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, указаны в таблице №5. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо и составляет:

- 1) на этапе начальной подготовки – 2 года
- 2) на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 4 года

Таблица №5

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2	8	10-20
Тренировочный (этап спортивной специализации) (Т) (СС)	4	10	10-20

*На этап начальной подготовки (далее – ЭНП)* зачисляются учащиеся, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься самбо, имеющие медицинский допуск и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы в самбо, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап (этап спортивно специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству. Кроме того, на этапе начальной подготовки, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большого количества спортсменов.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)- далее – ТЭ (ЭСС)* зачисляются подростки не моложе 10 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Перевод по годам обучения на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

**2.2. Этапные нормативы с учетом этапов (периодов ) подготовки.**

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка(%)	32-35	32-35	20-22	20-22
Специальная физическая подготовка(%)	13-15	13-15	20-23	20-23

Технико-тактическая подготовка(%)	42-47	41-45	41-45	41-45	
Теоретическая подготовка(%)	4-5	4-5	4-5	4-5	
Психологическая подготовка(%)	3-4	3-4	4-5	4-5	
КПН(%)	1	7	8,5	8,5	
Восстановительные мероприятия(%)	1	1	1	1	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	-	2-3	3-4	4-5	

### Этапные нормативы и их парциальное соотношение

Таблица №7

Виды спортивной подготовки	НП		Т (СС)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	100	120	180	200
Специальная физическая подготовка	60	100	120	150
Технико-тактическая подготовка	40	50	60	130
Теоретическая подготовка	9	11	15	17
Психологическая подготовка	10	20	30	110
КПН (контрольно-переводные нормативы)	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	25	30	40	80
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	39	51	61
Медицинское обследование	4	4	4	4
<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>756</b>

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

Таблица №8

Виды спортивных соревнований	НП		Т (СС)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	-	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1
<b>Всего соревновательных поединков</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности самбистов на определенном этапе. Используются те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований.

При составлении плана соревновательной деятельности в число, которого входят соревнования разного уровня, определено их количество, какие виды соревнований, с учётом подготовки обучающихся к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

### 2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с учебно-годовым планом в течение учебного года и рассчитан на **42** недели не посредственно в рамках школы и 10 недель по индивидуальным планам на период летних каникул.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**Многолетняя спортивная подготовка** – это единая педагогическая система, обеспечивающая:

- ∞ преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
  - ∞ оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирование двигательных умений и навыков;
  - ∞ оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
  - ∞ неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
  - ∞ поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - ∞ строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - ∞ одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.
- Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки обучающихся представлены в Таблице № 9.

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

Таблица №9

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

Этап подготовки	год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	минимальная наполняемость группы	количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП	1	8-9	10	6	Выполнение норматива ОФП
	2			9	
Т (СС)	1	10	10	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТК Выполнение норматива КМС
	2				
	3				
	4			18	

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

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

Таблица № 10

Этап подготовки	Длительность этапов	Рекомендуемый
-----------------	---------------------	---------------

		возрастной диапазон (лет)
НП	1 год	8-10
	2 год	9-11
Т (СС)	1 год	12-14
	2 год	13-15
	3 год	14-16
	4 год	15-17

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы переводятся на следующий год обучения.

### Психологические требования к обучающимся

#### Основные параметры личности:

1) Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.

2) Интроверсия-экстраверсия – направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

3) Лидерство – умение управлять собой.

4) Мотивация достижения – справляться с чем то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.

5) Тревога – 1 – значение – беспокойство и опасения без серьезного повода, 2 – значение – приспособляемость организма к напряженной ситуации.

6) Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

7) Агрессивность – настойчивость и активность в преодолении трудностей.

8) Склонность к риску – готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

9) Адаптивность – приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

10) Самооценка – анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

#### Медицинские требования

Зачисление проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением в установленном законодательством РФ порядке об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта самбо.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

### Максимальный объем тренировочной нагрузки по самбо

Таблица № 11

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до 1 года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
количество часов в неделю	6	9	12	18
количество тренировок в неделю	3	4	5	9

Оздоровление	48	72	96	144
Общее количество в год:	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>756</b>

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (Таблица 12) в самбо определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки.

Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

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

Таблица №12

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки/количество стартов				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Контрольные	-	2	2	4	4
отборочные	-	-	1	2	3
основные	-	-	-	1	1
<b>Всего соревновательных поединков</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

### *Требования к участию в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта самбо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях учреждения.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня

подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов (Таблица 13).

Таблица №13

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям			18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России			14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям			14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации			14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке			21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные	До 5 дней, но не			-	В соответствии с планом



	сборы для комплексного медицинского обследования	более 2 раз в год		комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

## 2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо учреждение осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по самбо указаны в таблице 14. Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 15

Таблица № 14

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12 х 12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	1

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

Таблица №15

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование спортивной экипировки	Единица	Количество
---	------------------------------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

<i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i>								
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5		
Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5		
Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5		
Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5		
Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1		
Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1		
Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1		
Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1		
Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1		

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

**Требования, предъявляемые к количественному составу обучающихся**

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся при совмещении групп*
Этап начальной подготовки	1	10	20	30
	2/3	10	20	28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	15	26
	2	10	15	24
	3	10	15	22
	4	10	15	20

Таблица 17

**Требования, предъявляемые к качественному составу групп**

Этап подготовки	Год спортивной подготовки	Требования по результативности спортивной подготовке на конец тренировочного года
НП	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	
Т (СС)	1	2 юношеский спортивный разряд
	2	1 юношеский спортивный разряд
	3	2-3 спортивный разряд
	4	1 спортивный разряд, КМС

**2.10. Объем индивидуальной подготовки**

На всех этапах подготовки, в летний период обучающиеся занимаются по индивидуальным планам по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые обучающиеся выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На этапах начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее **8 недель**.

**2.11. Структура годичного цикла**

Годичный цикл в самбо состоит из трех периодов:

- ≈ подготовительного,
- ≈ соревновательного,
- ≈ переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

**1) Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих на основе спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП от 80 до 20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60-40%.

## 2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе для начальной подготовки от 30 - 40% к 60 - 70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

### **Соревновательный период (период основных соревнований)**

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- ∞ восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
  - ∞ дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
  - ∞ создание и поддержание высокой психической готовности у обучающихся за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
  - ∞ моделирование соревновательной деятельности с целью поведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
  - ∞ обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительность соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

### Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

**Подготовительная часть** (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

**Основная часть** (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса, высококвалифицированных самбистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебный процесс планируется с учетом гендерных особенностей организма спортсменов так, как начинается с подросткового возраста, между юношами и девушками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических принципов:

- ∞ Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);
- ∞ Наглядности – единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека – первая сигнальная система (чувство), вторая сигнальная система (слово);

∞ Соответствие педагогических воздействий возрасту обучающихся – предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

2) **Непрерывность тренировочного процесса.**

Спортивная подготовка в самбо – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

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

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

3) **Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.**

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) **Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.**

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

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсмена. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) **Цикличность тренировочного процесса.**

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

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Борьба самбо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности, а также плечевые суставы.

При занятиях самбо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

### ***Причины травматизма на занятиях самбо:***

– Отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки;

– участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

– неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

### ***Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:***

– Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

– Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

– Отсутствие периодического медицинского осмотра.

– Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

### ***Требования к тренеру-преподавателю в целях обеспечения техники безопасности:***

- ∞ Довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка спортивной школы;
- ∞ Ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- ∞ Организовать занятия обучающихся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы;
- ∞ Присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- ∞ Прибыть в спортивную школу за 30 минут до начала занятий;
- ∞ Вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;



- ∞ Следить за своевременностью предоставления обучающихся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.
- ∞ Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;
- ∞ Находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.***

- Занятия проводятся согласно расписанию, на борцовском ковре;
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму по виду спорта.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Занятия по самбо должны приходить только под руководством тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

***Тренер-преподаватель должен:***

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера, воспитывать у занимающихся взаимное уважение, иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, строго соблюдать правила учреждения и проведения тренировочных занятий, соревнований.

При проведении занятий с самбистами в неспецифических условиях (открытые площадки) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

***Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:***

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.3., 2.4., 2.7., 2.8.

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

1) Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочных этапах).

2) Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3) В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4) Надежной основой успеха юных самбистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

5) С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6) Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Годовой тренировочный план по самбо, рассчитанный на 42 недели тренировочных занятий в часах предоставлен в таблице 19

Таблица №19

**Годовой тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий**

Разделы подготовки/годы подготовки		ЭНП		ТЭ	
		1	2/3	до 2-х лет	свыше 2-х лет
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
1.	Теоретическая подготовка	9	11	15	17
2.	Общая физическая подготовка	100	120	180	200
3.	Специальная физическая подготовка	60	100	120	150
4.	Технико-тактическая подготовка	40	50	60	130
5.	Психологическая подготовка	10	20	30	110
6.	Участие в	-	39	51	61

	соревнованиях (судейская практика)					
7.	Текущий контроль и тестирование	4	4	4	4	
8.	Восстановительные мероприятия	25	30	40	80	
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	
10.	Тренировочные сборы	-	-	по плану		
11.	Работа по индивидуальным планам	-	-	по плану		
	<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков обучающихся.

Достижение высоких спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год (в конце подготовительного и соревновательного периода) все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование, Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

Углубленное медицинское обследование юных самбистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и

функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

- 1) комплексная клиническая диагностика;
- 2) оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- 3) оценка сердечно-сосудистой системы;
- 4) оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- 5) контроль состояния центральной нервной системы;
- 6) уровень функционирования периферической нервной системы;
- 7) оценка состояния органов чувств;
- 8) состояние вегетативной нервной системы;
- 9) контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

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

Для контроля за функциональным состоянием юных 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 30с. С последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В (таблице 20) представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 20

#### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

### 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

*Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.*

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

**Основными задачами подготовки являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

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

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

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

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице № 21 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

**Таблица №21 .**

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1-й год	2-й год
1	2	3
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Техника безопасности	2	2
1.2. Правила соревнований	2	1
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения о строении человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально-психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Основы техники	-	1
1.10. Методика самостоятельной тренировки	-	1
<i>Всего часов:</i>	<b>9</b>	<b>11</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	100	120
2.2. Специальная физическая подготовка	60	100
2.3. Техничко-тактическая	40	50

подготовка		
2.4. Восстановительные мероприятия	25	30
2.5 Контрольные испытания	4	4
2.6 Медицинское обследование	4	4
2.7 Психологическая подготовка	10	20
2.8 Участие в соревнованиях	-	39
<i>Всего часов:</i>	<i>243</i>	<i>367</i>
<b>Итого часов:</b>	<b>252</b>	<b>378</b>

### ***Теоретическая подготовка***

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

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

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

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

### ***Общая физическая подготовка***

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

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади,

прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

### ***Техническая подготовка***

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

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

Этапы технической подготовки в самбо.

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

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

### **Техника самбо**

#### ***1. Борьба стоя:***

##### **Стойки:**

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

##### **Перемещения:**

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

##### **Основные захваты:**

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

##### **Основные броски:**

***в основном руками:***



- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра;

**в основном туловищем:**

- бросок через бедро;
- бросок через грудь;

**в основном ногам:**

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

**2. Борьба лежа:**

**Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:**

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

**Удержания:**

- сбоку, верхом, со стороны головы, поперек.

**Болевые приемы на руки:**

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

**Тактика самбо:**

1. простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
2. переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
3. переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
4. переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

**Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.**

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

**Основными задачами тренировочных групп являются:**

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов

Таблица № 22

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

Разделы подготовки	Год обучения/кол-во часов в неделю			
	1	2	3	4
	12	12	18	18
1. Теория (рекомендуемый перечень)				
1.1. Техника безопасности	3	3	4	4

1.2.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1
1.3. Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1
1.4. Физиологические основы тренировки самбиста	1	1	1	1
1.5. Методика обучения основам тренировки	1	1	1	1
1.6. Планирование тренировки самбиста	1	1	1	1
1.7. Основы техники и тактики самбо	2	2	3	3
1.8. Правила соревнований	2	2	2	2
1.9. Морально-волевая подготовка	1	1	1	1
1.10. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2	2
<i>Всего часов</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Общая физическая подготовка	180	180	200	200
2.2. Специальная физическая подготовка	120	120	150	150
2.3. Техничко-тактическая подготовка	60	60	130	130
2.4.Участие в соревнованиях	51	51	61	61
2.5. Восстановительные мероприятия	40	40	80	80
2.6. Психологическ	30	30	110	110

ая подготовка				
2.7. Зачетные и переводные требования	4	4	4	4
2.8. Медицинский контроль	4	4	4	4
<b>Всего часов</b>	<b>489</b>	<b>489</b>	<b>739</b>	<b>739</b>
<b>Итого часов</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>

### *Теоретическая подготовка*

#### 1. Техника безопасности.

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

#### 2. Патриотическое воспитание.

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

#### 3. Физическая культура и спорт в России.

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

#### 4. Влияние физических упражнений на организм.

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

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

#### 6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

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

#### 7. Планирование тренировки самбистов.

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

#### 8. Основы техники и тактики самбо.

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

#### 9. Анализ соревнований.

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

### *Общая физическая подготовка*

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

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

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

### ***Технико-тактическая подготовка***

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
  - моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
  - формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
  - отработка тактики захватов и передвижений;
  - отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
    - тактика проведения приема;
    - проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
    - тактика ведения поединка;
    - развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
    - развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
    - развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
    - планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

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

### **Техника самбо**

#### ***1. Борьба стоя***

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;

– низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к коврику.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

## **2. Борьба лежа:**

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны голов, поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

**Тактика самбо:**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

#### **Контрприемы:**

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

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

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

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы

произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

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

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

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

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

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

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

#### ***Педагогические средства восстановления***

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

### ***Психологические средства восстановления***

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

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

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

### ***Медико-биологические средства восстановления***

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

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

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

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

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

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

## **3.8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством РФ в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

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



- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по самбо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Учащиеся тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с самбистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, арбитра на ковре.

Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора.

## **Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Конкретизация критериев обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта самбо**

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

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:

- ∞ массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

∞ просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо представлено в Таблице 24

Таблица №24

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе обучения, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий год обучения**

Результатом реализации Программы является:

##### **1) На этапе начальной подготовки:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - Освоение основ техники по самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;
  - Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - Укрепление здоровья;
  - Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

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

- Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
  - Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
  - Общая и специальная психологическая подготовка;
  - Укрепление здоровья.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, рег.№22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

1) На этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения, осуществляющих обучение, и иным условиям:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского кабинета;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №14);
- Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №15);
- Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Система спортивного отбора включает:**

- Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятие спортом;
- Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп по самбо;
- Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

**Этапный** контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности самбистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

**Текущая** проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

**Оперативный** контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Таблица №25

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Таблица №26

### Нормативы

#### Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)

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

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

**Бег на 30 метров** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Челночный бег 3 по 10 метров** выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**Подтягивание на перекладине из положения виса** выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Бег на 1000 м** проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Бег на 60 м** выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

**Подъем туловища лежа на спине** за 20 секунд. Из положения лежа на ковре осуществляется подъемов туловища до вертикального положения, засчитываются только



движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию  
уровня специальной физической подготовленности.**

**для тренировочного этапа**

Специальная физическая подготовка					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), (с)	19,0	18,0	17,0	16,0	15,8
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, (с)	25,0	23,0	21,0	20,0	19,5
10 бросков партнера через бедро (с)	21,0	19,0	17,0	16,0	15,5

**для этапа совершенствования спортивного мастерства**

	1 год	2 год	3 год
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), (с)	15,5	15,0	14,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, (с)	19,0	18,0	16,5
10 бросков с партнером через бедро (с)	15,0	14,5	14,0

Забегания на борцовском мосту – выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 10-ми бросков «через бедро», выполняется на ковре, с партнером засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

## Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников.

#### Нормативные документы:

1. Федеральным законом от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо (приказ Министерства спорта России № 932 от 12 октября 2015года);
3. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554;
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта №325 от 24 октября 2012г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

#### Учебно-методическая литература:

1. Самбо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва спорта Краснодарского края./ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2008.
2. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин, 2001г.
3. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М.Игуменов, Б.А. Подливаев

### 5.2. Интернет ресурсы:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. ([www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/)) Федерация самбо России.