

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ СШ
«Атлетическая гимнастика»
_____ Р.В.Землянухин

«__» _____ 2020 г

Приказ № _____ от «__» _____ 2020 г

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»**

***МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРИКАЗ от «12» октября 2015 г. № 932
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта самбо»***

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-составители:

тренер по самбо Болотов В.М.
тренер по самбо Ковтун В.Н.
инструктор –методист Белоусова И.Д

г.Артем
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса	11
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4.	Режим тренировочной работы	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходившему спортивную подготовку.	13
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	15
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	23
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
2.9.	Требования к качественному и количественному составу тренировочных групп спортивной подготовки	26
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	27
2.11.	Структура годового цикла	28
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	31
3.1.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	31
3.1.2.	Требования к охране труда при занятиях самбо	32
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	34
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	35
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	36
3.5.	Программный материал для практических занятий	38
3.5.1.	Теоретическая подготовка	38
3.5.2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	43
3.5.3.	Технико-тактическая подготовка	54
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	62
3.7.	Планы применения восстановительных средств	
3.8.	Воспитательная работа	67
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	69
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	69
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	70

4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	70
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	71
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	72
4.4.	Обязательная техническая программа	78
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	79
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	80
	Приложения	81-89

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

На каждом этапе решаются определенные задачи:

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

Выявление задатков и способностей.

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

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

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

Программа опирается на теорию и методику физической культуры и спорта. Самбо России – разновидность спортивного единоборства. Борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность. Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

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

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным план-графиком.

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

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

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

Специфика организации тренировочного процесса и структура

СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

Методические положения многолетней подготовки.

- Единая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов различного возраста.
- Критерии эффективности многолетней подготовки – это спортивный результат (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) или положительная динамика физической подготовленности (группы начальной подготовки).
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки.
- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Одновременное воспитание физических качеств на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

Модель структуры многолетней спортивной подготовки представлена в таблице 1.

Таблица 1

Модель построения многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Спортсмены	Новички 10-12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены, выполневшие спортивный разряд в возрасте 12-18 лет, проявившие интерес к занятиям и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены КМС и МС с 14 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства	Спортсмены МС и МСМК, ЗМС, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности психической устойчивости и технико-тактического мастерства
	Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
	Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной	Специалисты, понимающие технологию и	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов	

		подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям	принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
	Технико-тактическая подготовка	Овладение базовыми элементами приемами самбо	Овладение основными техническими элементами. Формирование основ тактики. Приобретение соревновательного опыта	Совершенствование овладение индивидуальной техникой выполнения приемов. Приобретение опыта выступления на соревнованиях высокого уровня.
	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
6.	Формы организации тренировочного процесса	Тренировочные занятия комплексной направленности	Тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
7.	Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь.	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, выезды на тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
8.	Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды города, области и России
9.	Основные задачи по видам подготовки: а) идейно-политическое	Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование	Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в укреплении мира и международной политике

	и нравственное воспитание	нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	
	б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о легкой атлетике, ее место и значение в системе физического воспитания, о правилах соревнований, содержании и организации.	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в спорте, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсменов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
	в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
	г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	ОФП и СФП на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координационной выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
10.	Средства восстановления и закаливания	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Закаливающие процедуры: воздушные ванны,	Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж.	Педагогические средства. Фармакологические средства. Физиотерапевтические средства и процедуры.

		обливание и обтирание, солнечные ванны и др.			
11.	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности.	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)	
	Система контроля: а) организация системы подготовки	Наполняемость групп, систематичность и посещаемость	Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок	
	б) теоретической подготовки	Знание теории и методики самбо			
	в) специальной психологической подготовки	Владение занимающимися методами эмоциональной самонастройки на предстоящую деятельность. Проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий	Контроль психологической устойчивости, проявления положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером, взаимоуважение		
	г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы для соответствующего этапа (года) подготовки			
	д) технико-тактическая подготовка	Степень владения техникой базовых элементов, прыжков. Выполнение нормативов юношеских разрядов	Качество выполнения соревновательных упражнений.	Степень владения техникой. Использование ее в соревновательной деятельности	
	е) соревновательной подготовки	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов		
12.	Ожидаемые результаты	Гармоничное развитие детей, овладение основами техники, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой в условиях сбивающих факторов,	Выход и закрепление в сборных командах города, области, федерального округа, России. Повышение уровня	Закрепление в сборных командах области, России. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд.

			выполнение требований по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований	ОФП и СФП до требований сборных команд. Выполнение нормативов КМС и МС	Выполнение нормативов МС, МСМК, ЗМС
--	--	--	---	--	-------------------------------------

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

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

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

на этапе начальной подготовки- 2 часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице

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

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица 3

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	21-25
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5
---	---	-----	-----	-----	-----	-----

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	-	1	1	2
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20

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

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

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

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

2.4. Режим тренировочной работы

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

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (таблица 7).

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

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

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

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

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

Постоянно осуществляется медицинское сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.

В группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства спортсмен должен знать:

- о режиме питания, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости контроля за этими состояниями;
- методы самоконтроля в процессе тренировочного процесса.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных (таблица 3) и психофизиологических требований - сенситивных периодов развития физических качеств (таблица 5).

Таблица 5

Примерные сенситивные периоды физического развития и развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые				*	*	*	*	*			
Силовые						*	*	*			
Выносливость (аэробные)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координация			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

* Сенситивные периоды физического развития и развития двигательных качеств

Наряду с этим необходимо уделять внимание воспитанию физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Психофизические требования.

В самбо оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности (таблица 6).

Таблица 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта самбо

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.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебно- тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно- тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно- тренировочного процесса являются: групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико- восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно- тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Таблица 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		

			лет			
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14	16
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	468	728	832

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы (таблица 8).

Таблица 8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
-------	--------------------------	---	------------------------------------

		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Равно количеству спортсменов зачисленных в группы
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дня			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо для групп НП-1 года обучения (52 недели, 6 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											все го
		с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	июнь	и ю л ь	а в г у с т	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	7	8	8	8	97
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	52
4	Технико - тактическая подготовка	10	11	10	10	10	10	12	10	10	10	10	123
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Соревнования												0
7	Инструкторская и судейская практика												0
8	Контрольно- переводные испытания		2						2				4
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год											
	Всего	26	28	26	26	26	25	27	26	26	26	25	312

Примерный перечень теоретических тем занятий

1 История развития избранного вида спорта	1
2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3 Основы законодательства в избранном виде спорта	1
4 Основы спортивной подготовки	1
5 Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	1
6 Гигиенические знания, умения и навыки	1
7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
8 Основы спортивного питания	1
9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
10 Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2
11 Просмотр и анализ соревнований	1
Всего	12

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо для групп НП-2 года обучения (52 недели, 9 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	13	12	13	13	13	13	151
3	Специальная физическая подготовка	6	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	61
4	Технико - тактическая подготовка	16	16	17	16	16	15	15	16	16	16	16	191
5	Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	15
6	Соревнования				4			4					8
7	Инструкторская и судейская практика												0
8	Контрольно- переводные испытания		3										6
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год											
	Всего	39	39	41	40	38	38	41	38	38	39	39	468

Примерный перечень теоретических тем занятий

1 История развития избранного вида спорта	2
---	---

2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3 Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4 Основы спортивной подготовки	2
5 Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6 Гигиенический знания, умения и навыки	2
7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
8 Основы спортивного питания	2
9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10 Требования техники безопасности при занятия х избранным видом спорта	3
11 Просмотр и анализ соревнований	2
Всего	24

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки
по виду спорта самбо
для групп УТ-1,2 года обучения (52 недели, 12 час/нед)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											всего	
		сент ябрь	о кт я б р ь	но яб рь	де ка бр ь	ян ва рь	фе вр аль	ма рт	ап ре ль	июнь	ию ль	авг уст		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	116
3	Специальная физическая подготовка	11	9	12	11	11	11	12	10	12	12	11	132	
4	Технико - тактическая подготовка	23	19	20	24	24	23	22	19	23	23	23	264	
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
6	Соревнования		4	4				4	5				17	
7	Инструкторская и судейская практика		2						3				5	
8	Контрольно- переводные испытания		3										6	
9	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	51	52	53	52	52	51	55	52	52	52	51	624	

Примерный перечень теоретических тем занятий

1 История развития избранного вида спорта	2
2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3 Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4 Основы спортивной подготовки	2

5 Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6 Гигиенические знания, умения и навыки	2
7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8 Основы спортивного питания	2
9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10 Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3
11 Просмотр и анализ соревнований	2
Всего	24

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо для групп УТ-3,4 года обучения (52 недели, 18 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	15	13	13	15	15	13	13	13	15	15	15	170
3	Специальная физическая подготовка	17	15	15	16	16	15	16	16	17	17	17	194
4	Технико - тактическая подготовка	34	34	32	32	32	32	30	30	31	34	31	382
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Соревнования			4	4	4	4	6	6				28
7	Инструкторская и судейская практика			2	2	2		2	2				10
8	Контрольно- переводные испытания		4										8
9	Восстановительные мероприятия		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год											
	Всего	78	78	78	81	81	76	79	79	75	78	75	936

Примерный перечень теоретических тем занятий

1 История развития избранного вида спорта	2
2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3 Основы законодательства в избранном виде спорта	3
4 Основы спортивной подготовки	3
5 Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	4
6 Гигиенические знания, умения и навыки	4
7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8 Основы спортивного питания	4
9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3

10 Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
11 Просмотр и анализ соревнований	3
Всего	36

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо для групп совершенствования спортивного мастерства (52 недели, 28 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40
2	Общая физическая подготовка	12	9	9	11	13	13	13	13	13	13	13	143
3	Специальная физическая подготовка	29	26	29	26	29	29	28	22	29	29	29	330
4	Технико - тактическая подготовка	58	53	56	57	57	57	55	56	58	59	59	683
5	Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	Соревнования		10	10	10			10	10				60
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3		3	3	3					18
8	Контрольно- переводные испытания		4						4				
9	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	102
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год											
	Всего	120	123	124	121	119	119	126	122	119	121	121	456

Примерный перечень теоретических тем занятий

- | | |
|---|---|
| 1. История развития избранного вида спорта | 2 |
| 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 3 |
| 3. Основы законодательства в избранном виде спорта | 3 |
| 3. Основы спортивной подготовки | 4 |
| 4. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека | 4 |
| 5. Гигиенические знания, умения и навыки | 4 |
| 6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 4 |
| 7. Основы спортивного питания | 4 |
| 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 4 |

9. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
10. Просмотр и анализ соревнований	4
Всего	40

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо для групп высшего спортивного мастерства (52 недели, 32 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль	август		
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40
2	Общая физическая подготовка	19	18	10	9	10	7	9	10	10	19	18	149	
3	Специальная физическая подготовка	30	30	30	28	29	27	30	30	30	30	30	346	
4	Технико - тактическая подготовка	75	69	69	75	75	68	75	69	75	75	75	869	
5	Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
6	Соревнования		10	10	10			10	10				60	
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3		3	3						18	
8	Контрольно- переводные испытания		4						4					
9	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	102	
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	145	152	139	139	134	122	144	140	134	144	143	1664	

Примерный перечень теоретических тем занятий

1. История развития избранного вида спорта	2
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3. Основы законодательства в избранном виде спорта	3
4. Основы спортивной подготовки	4
5. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	4
6. Гигиенический знания, умения и навыки	4
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4
8. Основы спортивного питания	4
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
11. Просмотр и анализ соревнований	4
Всего	40

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем в соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (таблица 9). Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла и макроцикла

Таблица 9

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее физическое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к

		сезона, место в мировом рейтинге	соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших спортивных результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов в зависимости от этапа подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (пункт 2.3, таблица 4).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2 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	пара	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 (медбол) 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 11

Спортивный инвентарь, спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося		-	2	0,5	2	0,5		0,5

				-							
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	Комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5		0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20		0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	Комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5		0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5
8.	Защита на голень (красная и синяя)	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5

2.9. Требования к качественному и количественному составу тренировочных групп спортивной подготовки

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

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

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта

России». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется по положительной динамике прироста спортивных показателей и выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

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

Количественный состав определяется в зависимости от этапа спортивной подготовки в соответствии с таблицей 2 пункта 2.1.

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

Таблица 12

Требования к возрасту, физической и спортивной подготовке занимающихся

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

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

В группах начальной подготовки и на тренировочных этапах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений на развитие физических качеств,

которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапах начальной подготовки и тренировочном объеме индивидуальной работы составляет не менее 6 недель.

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

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

2.11. Структура годичного цикла

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Базовые мезоциклы. Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие

физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

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

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

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

Восстановительные мезоциклы. Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

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

Планирование годичного цикла групп начальной подготовки первого года

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

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки свыше года

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

В переходный период (6 недель: июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной

задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп первого-второго года

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

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

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп третьего-четвертого годов

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

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

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

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

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

Принцип научности предполагает:

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип учета возрастных особенностей

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

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

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

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

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

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

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

3.1.2. Требования к охране труда при занятиях самбо

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

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по самбо допускаются дети с 10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера.

1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- падение на твердом покрытии;

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

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- несоответствие нормам формы одежды занимающихся;
- недисциплинированность занимающихся;
- неправильное применение приемов страховки и само страховки.
- наличие посторонних предметов вблизи ковра.

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. На тренировочное занятие занимающиеся должны выходить в одежде, соответствующей требованиям данного вида спорта. Спортивная обувь должна плотно облегать ногу, не затрудняя кровообращение.

2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.

2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, ковер должен быть надежно закреплен, иметь ровную поверхность, исключая травмы при падении. Необходимо убедиться в отсутствии вблизи ковра, неиспользуемого оборудования и инвентаря.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занимающиеся должны строго выполнять требования тренера.

3.2. Провести разминку всех групп мышц.

3.3. Занимающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.

3.4. Занятия должны проходить таким образом, чтобы спортсмены при выполнении упражнений не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы.

3.5. Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.

3.6. При выполнении бросков, при падениях применять приемы само страховки и страховки партнера.

3.7. Броски выполнять строго от центра ковра на край, во избежание столкновений.

3.8. Нельзя допускать в спарринге, чтобы разница в весе спортсменов превышала 3 кг.

3.9. Не разрешается проведение запрещенных приемов.

3.10. Занимающиеся не должны наращивать физическую нагрузку по собственной инициативе.

3.11. В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера, сообщить администрации учреждения.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.

5.2. Организованно покинуть место занятий.

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

5.4. Переодеться в повседневную одежду.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

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

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

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

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

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

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

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

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

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо приведены в пункте 2.6 таблица 7.

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

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

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль

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

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

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

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

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

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы,

способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

Биохимический контроль в спорте

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

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий

3.5.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

Самбо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития самбо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

• **Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Правила поведения во время тренировки.

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

Правила пожарной безопасности, лиц проходящих спортивную подготовку.

• **Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся самбо: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

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

• **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

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

• **Основы здорового образа жизни.**

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания.

Профилактика вредных привычек.

• **Спорт и здоровье**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности жизнедеятельности и сохранением здоровья самбиста.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потерях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

• **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

- **Правила соревнований. Их организация и проведение**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

- **Физиологические основы спортивной тренировки**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

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

- **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- **Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо.**

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

- **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

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

- **Восстановительные средства и мероприятия**

Средства восстановления в тренировочном процессе: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

• **Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства**

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

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

• **Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

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

• **Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

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

• **Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника**

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

• **Морально-волевая и психологическая подготовка**

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

Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

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

Таблица 13

План распределения теоретического курса по этапам подготовки:

Содержание	Начальной подготовки		Тренировочный				Современствование спортивного мастера	Высшего спортивного мастера
	До года	Свыше года	До 2-х лет		Свыше 2-х лет			
	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4		
Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей	+	+						
Физическая культура и спорт в России и за рубежом		+	+	+	+	+	+	+
История развития вида спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	+	+	+	+				
Краткие сведения о строении и функциях организма			+	+	+	+		
Основы методики начального		+	+	+	+	+		

обучения и тренировки								
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				+	+	+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение			+	+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки						+	+	+
Врачебный контроль и самоконтроль			+	+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо			+	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта						+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия							+	+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства					+	+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+					
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+				
Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника			+	+	+	+	+	+
Морально-волевая и психологическая подготовка				+	+	+	+	+
Зачет	+	+	+	+	+	+	+	+

3.5.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

(Для всех этапов спортивной подготовки)

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

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

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

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

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

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

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

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).

б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.

в/ увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

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

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

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения

могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

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

Совершенствование скоростных способностей.

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

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

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

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

Средства общей физической подготовки:

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

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

Упражнения для развития физических качеств:

- **Упражнения для развития ловкости:**

– общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

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

- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

- Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнение на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

- Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;

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

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

- Упражнения для развития быстроты:

– ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

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

– эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

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

- Упражнения для развития выносливости:

– бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

– бег по пересеченной местности;

– прыжки через скакалку.

- Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров подвешенных на различной высоте;

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

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

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

– запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

- Упражнения для развития равновесия:

– стойка на носках, на одной ноге на месте;

– упражнения с закрытыми глазами;

– ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

– ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;

– выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;

– ходьба по двум переставляемым предметам.

- Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры с построением;

- подвижные игры на внимание;

- подвижные игры с бегом и ходьбой;

- подвижные игры с прыжками;

– подвижные игры на равновесие;

– подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;

– игры-эстафеты;

– игры-забавы;

– футбол;

- баскетбол;
- волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Силовая подготовка самбиста

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

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

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

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

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

Задачи силовой подготовки самбиста:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

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

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

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

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

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

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

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

Скоростная подготовка самбиста

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

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

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

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

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

ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

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

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

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

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости самбиста

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

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

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;
- б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;

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

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

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

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

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке самбиста тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

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

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

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

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

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

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

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

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

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.

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

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

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

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

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

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

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

3.5.3. Техничко-тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

- 1) Изучить общие положения тактики самбо;
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

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

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

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;

2) тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

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

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

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

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

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

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

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

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

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

III этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке. У борца необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

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

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

реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

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

1). Тактика соревнований.

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

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

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

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

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

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для спортсмена, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль сопротивления.

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

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

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

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

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

1) Тактика ведения поединка.

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

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

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

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

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

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

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

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

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

2) Тактика выполнения технических действий.

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

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

неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

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

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

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года (НП-1):

– Приветствие стоя

Пояс (завязывание)

Стойки

– Передвижение обычными шагами

– Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

- Повороты (Перемещение тела)
- на 90о шагом вперед
- на 90о шагом назад
- на 180о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180о круговым шагом вперед
- на 180о круговым шагом назад

Захваты:

- Основной захват – рукав-отворот
- Выведение из равновесия:

Вперед

Назад

вправо

влево

вперед- вправо

вперед- влево

назад – вправо

назад – влево

- падения:

на бок

на спину

на живот

кувырком

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года (НП- 2):

Техника бросков:

- Боковая подсечка под выставленную ногу
- Подсечка в колено под отставленную ногу
- Передняя подсечка под выставленную ногу
- Бросок скручиванием вокруг бедра
- Отхват
- Бросок через бедро подбивом
- Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью

- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Техника сковывания действий:

- Удержание сбоку
- Удержание с фиксацией плеча головой
- Удержание поперек
- Удержание со стороны головы
- Удержание верхом
- Переворот с захватом рук
- Переворот с захватом руки и ноги
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 1 года (ТЭ-1):

Техника бросков:

- Задняя подсечка
- Подсечка изнутри
- Бросок через бедро с захватом шеи
- Бросок через бедро с захватом отворота
- Боковая подсечка в темп шагов
- Передняя подножка
- Подхват бедром (под две ноги)
- Подхват изнутри (под одну ногу)
- Контрприем от боковой подсечки
- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от подхвата бедром
- Контрприем от подхвата изнутри
- Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- Одноименный зацеп изнутри голенью
- Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Техника сковывающих действий:

- Удержание сбоку с захватом из-под руки
- Удержание сбоку с захватом своей ноги
- Обратное удержание сбоку
- Удержание поперек с захватом руки

- Удержание со стороны головы с захватом руки
- Удержание верхом с захватом руки

**Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся
в тренировочных группах 2 года (ТЭ-2):**

Техника бросков:

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)
- Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
- Подсад бедром и голенью изнутри
- Передняя подсечка под отставленную ногу
- Бросок через голову с упором стопой в живот
- Бросок через плечи «мельница»
- Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
- Бросок захватом двух ног
- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Бросок захватом ноги за пятку
- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
- Узел локтя – Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя от удержания сбоку
- Узел локтя от удержания сбоку
- Ущемление ахиллова сухожилия

**Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся
в тренировочных группах 3 года (ТЭ-3):**

Техника бросков:

- Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- Задняя подножка на пятке (седом)
- Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Обратный переворот с подсадом бедром
- Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- Бросок выведением из равновесия вперед
- Боковой переворот
- Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- Отхват в падении с захватом руки под плечо
- Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Техника сковывающих действий:

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

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 4 года (ТЭ-4):

Техника бросков:

- Отхват под две ноги
- Передняя подножка на пятке (седом)
- Подножка через туловище вращением
- Бросок через грудь вращением (седом)
- Подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок выведением из равновесия назад
- Боковая подсечка с падением
- Подъем из партера подсадом
- Бросок двойным подбивом «ножницы»
- Бросок обвивом голени

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя через предплечье в стойке
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Узел бедра и колена
- Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевою. Причем эти части

осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

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

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

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

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

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

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

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

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

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

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

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

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

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Таблица 14

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> -перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; -оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; -соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; -соблюдение принципов спортивной тренировки; -врачебно-педагогические наблюдения 	<ul style="list-style-type: none"> -соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; -проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; -широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; -сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - культура сексуального поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарногигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

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

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

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

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

Таблица 15

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервноэмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баро воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому

для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Таблица 16

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

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

Группы тренировочного этапа. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых

нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

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

3.8. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства локтя, ответственности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в

современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности увеличения нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. Уже на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и клуба. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивная дружина является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своей команде, между членами клуба, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивной дружины и воспитанию чувства локтя целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств юного самбиста.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической подготовкой.

На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «самбиста», требования охраны труда при занятиях в зале.

На втором году у занимающихся должно быть сформировано основы выполнения техники приемов самбо. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только

тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (таблица 6).

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

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления,

например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

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

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

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

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

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

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования (таблицы 17, 18, 19, 20).

Таблица 17

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
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 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 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	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 раза)
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 18

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

	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

	(не менее 10 раз)	(не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
	весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг,	

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
	весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.4. Обязательная техническая программа

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

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство:"Лист",Москва 1997.
5. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
6. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
7. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
11. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
12. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
13. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва, 1983.
14. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
15. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
16. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
17. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
19. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.
20. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
21. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983
23. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС, 1979.
24. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
25. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.

26. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
28. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
29. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
31. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 932).

Сайты

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

**Специализированные игровые комплексы
(базовые варианты для разработки игр-заданий)**

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону).

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;

- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Варианты игр в касания представлены в табл. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке:

- один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия);
- другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину);
- сбить противника в партер, коснуться части туловища;
- вытеснить за пределы ковра;
- сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям:

- упор-упор; захват-упор;
- захват-захват.

Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
 2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
 3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).
 4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).
 5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
 6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
 7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание). Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).
- В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ –ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры

меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой: ПРАВОЙ рукой:

- правую кисть • левую кисть
- левую кисть • правую кисть
- левую кисть • левую кисть
- правую кисть • правую кисть
- левое предплечье • левую кисть
- левый локоть • левую кисть
- левое плечо • левую кисть
- правую кисть • правое предплечье
- правую кисть • правый локоть
- правую кисть • правое плечо

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все занимающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой
- стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для занимающихся и тренера.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели – содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорнодвигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в группах тренировочного этапа, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Приложение №2

ИГРЫ В КАСАНИЯ.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различном взаиморасположении, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Ограничения, от которых зависит число игр:

- разрешенные места касания, предусмотренные правилами соревнований;
- используемые варианты касаний;
- различия в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка — партнеры получают одно и то же задание;
- 2-го порядка — с разными заданиями у партнеров;
- 3-го порядка — касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касаний	Способы касаний	
	Руками	Ногами
Руки	+	+
Туловище	+	+
Ноги	+	+
Голова и шея	+	+
Куртка	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительно разрешается использовать вводные данные о том, что поражение присуждается также за наступление следующих условий:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременного показа техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх также как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет: «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение — лишь 1, то есть в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения борьбы.

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой борьбы и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий — навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка:

- а) осуществлять захват;
- б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры;
- в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля над ситуацией. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков.

В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям борьбы в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором — площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы — поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, — за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата — победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают борцов творчески относиться к занятиям и формируют умение работать радостно, смакуя детали.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии разрешено варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, так как необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь

нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств.

В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры — по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия.

Продолжительность игр варьируется в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и уточнить и сформировать задачи дальнейшей тренировочной программы.