

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**1.1 Характеристика самбо как вида спорта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта |
| 72 | самбо | 079 000 1411  Я\* |

**САМБО** (аббревиатура, образованная от словосочетания «САМооборона Без Оружия)-вид спортивного единоборства и комплексная система самообороны, разработанная в СССР.

Самбо включает в себя две дисциплины: спортивное самбо (борьба) и боевое самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника).

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

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

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

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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\* Всероссийский реестр видов спорта. Раздел П. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне.

Самбо формирует людей способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. В самбо авторы (Анатолий Харлампиев, Василий Ощепков, Виктор Спиридонов) соединили приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско - французской, вольно - американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Особенности проведения соревнований по самбо.

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;

- олимпийская с утешительными поединками от финалистов;

- олимпийская без утешительных поединков;

- до шести штрафных очков;

- до двух поражений;

- круговая с разбивкой на подгруппы.

В соревнованиях по самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

*Возрастные категории:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Возраст** |
| Младший возраст | 11—12 лет |
| Подростки | 13—15 лет |
| Средний возраст | 15—16 лет |
| Старший возраст | 17—18 лет |
| Юниоры | 19—20 лет |
| Взрослые | 20 лет и старше |
| Ветераны | 35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет |

Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст:

28-30 кг, 32 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг (мальчики);

26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, + 53кг (девочки);

Средний возраст: 38-40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (муж.);

32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (жен.);

Старший возраст: 48 кг, 53 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (муж.);

40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (жен.);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (муж.);

48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (жен.);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (муж).

Могут проводиться соревнования без учета весовой категории-абсолютная весовая категория.

Терминология самбо приведена в Приложении № 1.

**1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Эффективность работы спортивной школы во многом зависит от разработанных и реализуемых программ.

Программирование-это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных самбистов и повышением требований к подготовке спортивного резерва.

Программа спортивной подготовки по виду спорта САМБО (далее - Программа) МБУСП «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – Спортивная школа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ, с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства РФ, 2012, №53 ст. 7598), Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525, 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112. № 45, ст. 5822. 2015, № 2 ст. 491, № 18, ст. 2711), «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г., Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта САМБО (приказ Минспорта России от 12.10.2015г. № 932), примерной Программой спортивной подготовки по виду спорта САМБО для ДЮСШ и СДЮСШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. (2005 г.)

а также обобщений научных исследования в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными самбистами и самбистами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Прием в МБУ СП СШ г.Славгорода для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с показателями утвержденного Учредителем государственного задания.

Порядок приема лиц для прохождения спортивной подготовки разрабатывается организацией, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУ СП СШ г. Слагорода использует систему индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 10 и более лет. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Программа состоит из следующих разделов:

- пояснительная записка, нормативная часть,

- методическая часть,

- система контроля и зачетные требования,

- перечень информационного обеспечения Программы включающий 13 литературных источников, а также перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

В основу отбора и систематизации программного материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

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

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

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

**1.1 Цель прохождения спортивной подготовки.**

Целью прохождения спортивной подготовки по Программе является отбор и эффективная тренировка борцов для достижения ими высоких спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

**1.2 Основные задачи спортивной подготовки:**

* систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом борьбы самбо во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств спортсменов, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* получение спортсменами знаний в области теории и методики физического воспитания, в том числе избранного вида спорта;
* воспитание культуры здорового образа жизни;
* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

**1.3 Специфика организации тренировочного процесса.**

**Спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.\*

1).\*\*Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл-4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку;

- ежеквартальное планирование. Позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную

работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2

**\*\***Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Раздел I.II.10.4

2)\* Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочный планом, рассчитанным на 52 недели.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1 года обучения 6 недель могут быть использованы для повышения физических возможностей занимающихся в условиях оздоровительного лагеря или самостоятельных занятий по индивидуальным планам. Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

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) осуществляется в соответствии с гендерными 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении плана спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- 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.

\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Раздел V.П.10,11,12,17

3)\*По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления (тренерского, методического совета) продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном решении врач.

**1.4 Структура системы многолетней подготовки самбистов.**

Система многолетней спортивной подготовки самбистов представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

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

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

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV.П.21

процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по самбо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

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

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

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

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

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

**1.5 Основные элементы спортивной подготовки.**

**Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики самбо;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной

соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма. Создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредствованное влияние на эффективностьтренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП);

- тренировочного этапа (ТЭ);

- этапа совершенствования спортивного мастерства (СС)

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико- тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

**Таблица 1**

**Структура многолетней спортивной подготовки\***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Название | Обозначение | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | Т(СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | С учётом  спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |
|  |  |  | |

**Таблица 2**

**Уровни тренировочного процесса\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Основные элементы | Время |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - |
| Тренировочный  день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈3-4 месяца, ≈0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред.от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ» Ст.32, П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1.Таблица 4.П.3.2.3

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)⭢(Соревновательный период)⭢(Переходный период)**.

**Таблица 3**

**Структура основного макроцикла.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Этапы | Структура этапа |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предосоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**1.6 Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по Программе самбо.**

Спортсмен должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

Знать:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-самбистам его пола и возраста (ПК1);

- историю и правила борьбы самбо (ПК2);

- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановлении при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);

- антидопинговые правила (ПК3);

- основы спортивной гигиены (ОК3);

- основные методики тренировки в самбо (ПК4);

- основные физические качества, развиваемые самбо (ПК5).

Уметь:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);

- применять технику борьбы лежа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);

- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК 4);

- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8);

- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК 9).

Владеть:

- всеми основными разделами техники самбо (техники разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке (ПК10);

- техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

**Таблица 3**

**Матрица соотнесения формируемых компетенций самбиста с этапом и годом обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Формируемая компетенция |
| Этап начальной подготовки | 1 | ПК1, ПК2,ОК1 |
| 2 | ОК2,ПК3, ОК3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | ПК4, ПК5 |
| 2 | ПК6, ОК4 |
| 3 | ПК7 |
| 4 | ПК8, ПК10, ОК5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | Стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня, основанное на применении ПК1-ПК-10 и ОК1-ОК5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | Стабильное выступление на соревнованиях всероссийского и международного уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5 |

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

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

**Таблица 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Длительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2 |

На этап начальной подготовки до 1 года принимаются лица в возрасте 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с требованиями по общей и специальной физической подготовке, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта самбо в возрасте 10 лет при наличии свободных мест.

На этап начальной подготовки свыше 1 года зачисляются (при наличии свободных мест) лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую спортивную подготовку и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на данном этапе и программой спортивной подготовки по виду спорта самбо в возрасте 11 лет.

На тренировочный этап зачисляются (при наличии свободных мест) лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую спортивную подготовку и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с

федеральными стандартами спортивной подготовки на данном этапе и программой спортивной подготовки по виду спорта самбо в возрасте 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются (при наличии свободных мест) лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую спортивную подготовку и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на данном этапе и программой спортивной подготовки по виду спорта самбо в возрасте с 14 лет при наличии спортивного разряда КМС.

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта спортивной школы с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Перевод по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.2 Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.\***

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | | 32-35 | 20-22 | 20-22 | | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 13-15 | | 13-15 | 20-23 | 20-23 | | 21-25 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | 42-47 | | 41-45 | 41-45 | 41-45 | | 45-50 |
| Психологическая подготовка(%) | 3-4 | | 3-4 | 4-5 | 4-5 | | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | | 4-5 | 4-5 | 4-5 | | 4-5 |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика (%) | - | | 2-3 | 3-4 | 4-5 | | 5-6 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.\*\***

**Таблица 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше 2 лет |
| Контрольные | - | | 2 | 2 | 4 | | 4 |
| Отборочные | - | | - | 1 | 2 | | 3 |
| Основные | - | | - | - | 1 | | 1 |
| Всего соревновательных поединков | - | | 10 | 10 | 15 | | 15 |

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

Деятельность самбистов в процессе реализации Программы - это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой

являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением двигательные действия и операции.

При оценке физического развития спортсменов-самбистов учитывают следующие критерии: возраст, пол, антропологические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется

одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов-самбистов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\* Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»

\*\* Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»

**Таблица 7**

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название возрастных периодов | Мужчины | Женщины |
| Второе детство | 8-12 лет (мальчики) | 8-11 лет (девочки) |
| Подростковый возраст | 13-16 лет (мальчики) | 12-15 лет (девочки) |
| Юношеский возраст | 17-21 год (юноши) | 16-20 лет (девушки) |

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди самбистов 10-12-лет.

Сложности с организацией тренировочного процесса возникают при занятиях самбо обучающихся 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

**Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.\***

**Таблица 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования | Этапы спортивной подготовки | | |
| НП | Т (СС) | ССМ |
| Возраст | С 10 лет | С 12 лет | С 14 лет |

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполнившие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

**Таблица 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия** **-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – «справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:  - оценки ситуативной тревоги,  - оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности  А. Басса-А. Дарки |
| **Волевой самоконтроль** | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.** | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.  Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность –приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.** | Производная от ММРI “Миннесотского личностного опросника»-Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» |
| **Самооценка-анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил** | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.  Самооценка индивидуальных особенностей. |

\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 1. Раздел IV.П.7,8

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV.П.24

Примечание:

**Интроверт**-психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, обращенностью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью

**Экстраверт**-психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нем, интересом преимущественно к внешним предметам.

**Агрессия-**слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

*Басс Арнольд, дарки Анна* разработали опросник в 1957 г.

**Риск-**требующее смелости, бесстрашия, в надежде на счастливый исход.

**Адаптация-**приспособление

**Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)\*\* Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,

- врачебно-физкультурных диспансеров,

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

**2.5 Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства самбиста во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм. При чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред.от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ».Ст.34.5

\*\*Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III.П.28

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще чем через 2 дня, а в работе с юношами - через 3-4 дня.

**Таблица 10**

**Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов.\***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Кол-во (академ. час)** | **Этап** | **Кол-во (акад.час)** | **Этап** | **Кол-во (акад.час)** |
| НП | 2 | Т(СС) | 3 | ССМ | 4 |

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Таблица 11**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.\*\***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив**  **(52 недели)** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Год подготовки | До года | Св.года | До 2-х лет | Св.2-х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 9 | 14 |
| Общее количество часов в год: | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 468 | 728 |

\*Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I.П.5

\*\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 9.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

**2.6 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.\***

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

**Таблица 12**

**Особенности организации и проведения тренировочных сборов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки | | | Оптимальное число участников сбора |
| ССМ | ТЭ | НП |
| 1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |  |
| 2.Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | |  | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год | Не менее 60% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность, в области ФКиС | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения.

\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Раздел V.П.14.Приложение 10, 3. Раздел III.Пп.3,4.

Летние тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающие получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Под соревновательной деятельностью в Программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках по самбо. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего технико-тактического арсенала и физического потенциала спортсмена.

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

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется спортивной школой, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

В индивидуальном плане соревновательных выступлений самбистов нужно учитывать не только определенные разделы унифицированного календаря, но и особенности соревнований, необходимых конкретному спортсмену. Не следует перегружать организм соревновательными нагрузками. Количество соревновательных стартов необходимо планировать применительно к уровню подготовленности конкретного спортсмена, его целевым установкам, возможностям их реализации, варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям реагирования занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки, особенностям режима жизнедеятельности, другим факторам. Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;

- олимпийская с утешительными поединками от финалистов;

- олимпийская без утешительных поединков;

- до шести штрафных очков;

- до двух поражений;

- круговая с разбивкой на подгруппы.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящие согласно тренировочному плану), контрольными (имеющие задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

**Таблица 13**

**Классификация и количество соревнований.\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | | Свыше 2 лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | | 1 |
| Всего соревновательных поединков | - | 10 | 10 | 15 | | 15 |

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта самбо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей предпрофессиональную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

\* Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 3

**2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.\***

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета\*\*;

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к

месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Раздел VI.П.20. Приложения 11, 12 (таблицы 1,2)

\*\*Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий

**Таблица 14**

**Обязательное оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер самбо (12х12) | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2 | Гири спортивные16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 2 | Гонг | штук | 1 |
| 4 | Зеркало (3х2м) | штук | 1 |
| 5 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6 | Канат для лазания | штук | 2 |
| 7 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8 | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 9 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10 | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 11 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 12 | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 13 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 14 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 15 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 16 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 17 | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 18 | Палка | штук | 10 |
| 19 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 20 | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 22 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 23 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 24 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 26 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 27 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 28 | Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1 | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Свисток судейский | штук | 5 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Рубашки судейские с разноцветными рукавами | штук | 3 |
| 9 | Стол +стулья | комплект | 2+6 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

**Таблица 15**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | | | | |
| начальной подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | | высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| Одежда | | | | | | | | | | | |
| 1 | Куртка самбо с поясами (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2 | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 3 | Шорты самбо (красные, синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 4 | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 5 | Шлем для самбо (красный, синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6 | Перчатки для самбо (красные синие) | комплект | на занимающеюся | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7 | Защита для голени (красная, синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8 | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

**2.8 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.**

**Таблица 16**

**Количественный состав группы\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | | **Количество человек в группе** | | |
| **Название** | **Период** | **Min** | **Оптимальное** | **Max** |
| ВСМ | Весь период | 1 | 1-3 | 8 |
| ССМ | 1 | 4-8 | 10 |
| НП | Свыше 1 года | Устанавливается организацией | 12-14 | 20 |
| До 1 года | 14-16 | 25 |
| Т(СС) | Углубленной специализации | 8-10 | 12 |

**Таблица 17**

**Качественный состав группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | **Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Название** | **Год** |
| НП | 1-й | Нормативы по ОФП, III юношеский разряд |
| Т(СС) | 1-й | II юношеский разряд |
| 2-й | I юношеский разряд, III спортивный разряд |
| 3-й | II спортивный разряд |
| 4-й | I спортивный разряд |
| ССМ | 1-й | КМС |
| 2-й, 3-й | Подтверждение КМС |
| ВСМ | 1-й – 3-й | МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны |

**2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки.\*\***

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

Для проведения занятий на этапах ССМ кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительного второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

\*\* Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Раздел V.П.12, 13

**III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.\***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

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

Методические принципы:\*\*

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной

деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижени

конкретных спортивных результатов

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4,5.

\*\*Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV.П. 4.4

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях

используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4.Ст.24

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг -контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

**Таблица 18**

**Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | 2-й год |
| 1 | Общая физическая | 109 | 133 | 125 | 125 | 156 | 156 | 187 | 125 | 125 |
| 2 | Специальная физическая | 47 | 54 | 131 | 131 | 164 | 164 | 197 | 312 | 312 |
| 3 | Технико-тактическая | 134 | 187 | 281 | 281 | 351 | 351 | 421 | 624 | 624 |
| 4 | Психологическая | 10 | 13 | 31 | 31 | 39 | 39 | 47 | 62 | 62 |
| 5 | Теоретическая | 12 | 16 | 31 | 31 | 31 | 31 | 37 | 50 | 50 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 13 | 25 | 25 | 39 | 39 | 47 | 75 | 75 |
| Общее количество часов | | 312 | 416 | 624 | 624 | 780 | 780 | 936 | 1248 | 1248 | 1664 |

Расчёт проводится по формуле **v*час*=V*час*∙0,01∙p**,

где **V\***-общий объём, **v** - часть общего объёма, **р\*\***- соответствующее этой части число %.

**­­­­­­­­­**\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 2

Примечания.

1.В учебном плане объемы разделов: восстановительные мероприятия, контрольно-переводные нормативы, медицинское обследование не определяются. Время, отводимое на данные разделы спортивной подготовки, заимствуются из основных разделов подготовки.

2.Распределение часов по разделам подготовки для каждого спортсмена группы высшего спортивного мастерства индивидуально. Оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года, но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

**3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Спортивные разряды и звания в самбо присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

ЕВСК является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эта звания.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнования, квалификацию судей.

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на 4 года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведение Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

**Разряды и звания:**

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

Мастер спорта России международного класса (МСМК);

Мастер спорта России (МС).

Спортивные разряды:

Кандидат в мастера спорта России (КМС);

1-й спортивный разряд;

2-й спортивный разряд;

3-й спортивный разряд;

1-й юношеский разряд;

2-й юношеский разряд;

3-й юношеский разряд.

В 1995 году было утверждено положение о званиях «Заслуженный мастер спорта России» и «Заслуженный тренер России»

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий по виду спорта самбо представлены на официальных сайтах Министерства спорта России.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\***Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Приложение 1.. Строка 2 (Vчас/год-общий объем спортивной подготовки по этапам)

\*\*Приказ Минспорта РФ от 12.11.2015 № 39675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 2 (P%-число процентов соответствующее части объема спортивной нагрузки)

**3.5 Требования к организации и проведению врачебно-тренировочного, психологического и биохимического контроля.\***

**3.5.1 Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов** (далее –ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

\*Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

**3.6 Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки.32**

**Таблица 19**

**Примерный план теоретической подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Название темы |
|
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современной обществе |
| 2 | Зарождение и развитие борьбы самбо |
| 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |
| 4 | Техника безопасности на занятиях самбо. Профилактика травматизма |
| 5 | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. |
| 6 | Основы спортивного питания |
| 7 | Сведения о строении и функциях организма |
| 8 | Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. |
| 9 | Общая характеристика спортивной тренировки |
| 10 | Основные средства спортивной тренировки |
| 11 | Физическая подготовка |
| 12 | Планирование тренировочного процесса |
| 13 | Правила соревнований, их организация и проведение |
| 14 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |
| 15 | Анализ соревновательной деятельности |

**Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.

**Тема 2.Зарождение и развитие борьбы самбо**. История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо. Успехи российских спортсменов-самбистов на международной арене. Самбо как средство физического воспитания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

**Тема 3.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований по самбо. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе самбо. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта самбо. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4.Техника безопасности на занятиях самбо. Профилактика травматизма*.*** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в самбо. Профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо. Общее сведения о травмах и причинах травматизма при занятиях самбо, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов-самбистов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

**Тема 5.Личная и общественная гигиена. Режим дня, закаливание организма*.*** Общее понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Методика применения закаливающих процедур. Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 6. Основы спортивного питания*.*** Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой самбо. Питьевой режим во время тренировки и участия в соревнованиях. Пищевые отравления и их профилактика. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

**Тема 7.Сведения о строении и функциях организма**. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 8.Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.**Врачебный контроль при занятиях самбо***.*** Медицинское освидетельствование самбиста. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

**Тема 9.Общая характеристика спортивной тренировки*.*** Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Основные требования. Предъявляемые к организации тренировочных занятий. Общая и специальная физическая подготовка. Понятия о технике борьбы самбо. Техническая подготовка спортсмена-самбиста и факторы, ее определяющие. Методы разучивания техники самбо (целостный и по частичный) и условия их применения. Основные положения в самбо (стоя, лежа). Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захвате мру и ног). Основные средства тактики. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита, контрнападение. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием самбо и изменением правил соревнований. Специфическик особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в командных соревнованиях. Периодизация спортивной тренировки.

**Тема 10.Основные средства спортивной тренировки*.*** Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнении. Средства разносторонней подготовки. Занятия другими видами спорта.

**Тема 11.Физическая подготовка.** Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Характеристика основных физических качеств и методика воспитания физических качеств. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

**Тема 12. Планирование тренировочного процесса**. Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

**Тема 13.Правила соревнований, их организация и проведение*.*** Соревнования по борьбе самбо, их цели и задачи. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Личные, лично-командные и командные соревнования. Правила судейства соревнований по самбо. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по самбо. Весовые категории участников соревнований. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников. Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от различных разрядов. Чистая победа, победа по очкам, с небольшим преимуществом. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Основные оценки технико-тактических действий в самбо. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Определение победителей и мест участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований.

**Тема 14.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Характеристика зала для занятий самбо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Ковер самбо. Освещение, вентиляция. Оборудование залов для занятий самбо. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях самбо. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-самбиста.

**Тема 15.Анализ соревновательной деятельности самбистов*.*** Инструктирование борцов перед соревнованиями. Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревновании, количестве предстоящих встреч, особенностях борьбы вероятных противников. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнований.

**Этап начальной подготовки.**

**Таблица 20**

**Примерный годовой план распределения объемов тренировочного процесса**

**этапа начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **МЕСЯЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| сентяб. | октяб. | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 9 | | 9 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 9 | | 10 | | 10 | | 10 | | **109** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка** | 4 | 4 | 4 | | 5 | | 5 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | | 3 | | **47** |
| 3 | **Технико-тактическая подготовка** | 11 | 11 | 12 | | 12 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | **134** |
| 4 | **Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | |  | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | **12** |
| 5 | **Психологическая подготовка** |  |  |  | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | | **10** |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | - | - | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | **-** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | Восстановление работоспособности естественным путем | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| 8 | **Контрольные испытания** | За счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)** | | **26** | **26** | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **26** | | **312** |
| 9 | **Тренировочные сборы** | Не проводятся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | **Медицинское обследование (кол-во раз)** | Справка от врача | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Промежуточная аттестация** |  |  | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | + | |
| 12 | **Итоговая аттестация** | Проводится по итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | |
| **Количество часов в неделю** | | **6** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | **3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | **156** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Таблица 21**

**Примерный план распределения объемов тренировочного процесса**

**этапа начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | **МЕСЯЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | 11 | 9 | 11 | | 12 | | 12 | | 12 | | 11 | | 10 | | 12 | | 11 | | 10 | | 12 | | **133** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка** | | 5 | 5 | 4 | | 5 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 5 | | 5 | | 4 | | 6 | | **54** |
| 3 | **Технико-тактическая подготовка** | | 16 | 17 | 16 | | 12 | | 18 | | 14 | | 16 | | 18 | | 18 | | 14 | | 15 | | 13 | | **187** |
| 4 | **Теоретическая подготовка** | | 1 |  | 1 | | 2 | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 4 | | 1 | | 2 | | **16** |
| 5 | **Психологическая подготовка** | | 1 | 2 | 2 | |  | | 1 | | 1 | | 2 | |  | | 1 | |  | | 1 | | 2 | | **13** |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | |  | 1 | 2 | | 3 | | 1 | |  | | 2 | |  | |  | |  | | 3 | | 1 | | **13** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | | Восстановление работоспособности естественным путем | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| 8 | **Контрольные испытания** | | За счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)** | | | **34** | **34** | **36** | | **34** | | **36** | | **32** | | **36** | | **32** | | **38** | | **34** | | **34** | | **36** | | **416** |
| 9 | | Показатели соревновательной деятельности (кол-во)  -контрольные  Всего соревновательных поединков |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **2**  **10** |
| 10 | **Тренировочные сборы** | | Не проводятся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Медицинское обследование (кол-во раз)** | | Справка от врача | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | **Промежуточная аттестация** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | |  | |  |  | + | |
| 13 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | |
| **Количество часов в неделю** | | | **9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | | **4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | | **208** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общая физическая подготовка.

*Развитие силы /силовая подготовка:*

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;

- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта;

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты /скоростная подготовка:*

- подвижные и спортивные игры;

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

*Развитие выносливости:*

- подвижные спортивные игры;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

*Развитие ловкости /координационная подготовка:*

- подвижные и спортивные игры;

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка.

*Специальные борцовские упражнения:*

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;

- упражнения с партнером;

- борцовский мост и упражнения на мосту.

*Подготовительные упражнения:*

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

*Подводящие упражнения:*

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска;

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

*Имитационные упражнения:*

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

В группах начальной подготовки используются упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы- выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты- проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости- проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости- проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости- выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Техническая подготовка.

***Группы начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки***

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке**.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

***Группы начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки***

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок отхватом
9. Бросок подхватом.
10. Боковая подсечка в темпе шагов.
11. подсечка изнутри под пятку.
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от

ковра.

1. Бросок поворотом «через бедро».
2. Бросок через голову с упором стопой в живот.
3. Броски через голову с упором голени в живот.
4. Бросок подворотом через спину.

Тактическая подготовка:

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;

- постановка цели поединка;

- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

***Тренировочный этап до 2-х лет спортивной подготовки***

***(этап начальной специализации)***

**Таблица 22**

**Примерный план распределения объемов тренировочного процесса**

**тренировочного этапа (этапа начальной специализации) до 2-х лет спортивной подготовки (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | **МЕСЯЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 5 | | 26 | | 26 | | 20 | **25** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка** | | 7 | 7 | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 26 | | 26 | | 16 | **131** |
| 3 | **Технико-тактическая подготовка** | | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 31 | | 30 | | 30 | |  | |  | | 10 | **231** |
| 4 | **Психологическая подготовка** | | 3 | 4 | 4 | | 3 | | 3 | | 4 | | 3 | | 3 | | 2 | |  | |  | | 2 | **31** |
| 5 | **Теоретическая подготовка** | | 4 | 2 | 3 | | 2 | | 4 | | 3 | | 2 | | 2 | | 5 | |  | |  | | 4 | **31** |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | | 2 | 3 | 2 | | 4 | | 2 | | 2 | | 3 | | 4 | | 3 | |  | |  | |  | **25** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | | Восстановление работоспособности преимущественно за счет педагогических средств восстановления, проводится за счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| 8 | **Контрольные испытания** | | За счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)** | | | **52** | **52** | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | | **52** | **624** |
| 9 | | Показатели соревновательной деятельности (кол-во)  -контрольные  -отборочные  Всего соревновательных поединков |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | **2**  **1**  **10** |
| 10 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Медицинское обследование (кол-во раз)** | | Углубленное диспансерное медицинское обследование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 12 | **Промежуточная аттестация** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | |  | |  |  | + |
| 13 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - |
| **Количество часов в неделю** | | | **12** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | | **5** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | | **260** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общая физическая подготовка

*Развитие ловкости / координационная подготовка:*

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- подвижные и спортивные игры;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

*Развитие силы /силовая подготовка:*

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;

- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта.

*Развитие выносливости:*

- подвижные спортивные игры;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время

/ лыжи, коньки, плавание, ходьба;

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

*Развитие быстроты /скоростная подготовка:*

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

*Имитационные упражнения:*

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

*Подготовительные упражнения:*

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

*Специальные борцовские упражнения:*

- упражнения с партнером;

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками;

- борцовский мост и упражнения на мосту.

*Подводящие упражнения:*

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска.

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

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

Тактическая подготовка:

- использование благоприятных ситуаций;

- создание благоприятных ситуаций;

- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;

- сбор информации о борцах;

- реализация замысла поединка, построение модели и с конкретным противником;

- разработка поединка на краю ковра.

***Тренировочный этап свыше 2-х лет спортивной подготовки***

***(этап углубленной специализации).***

**Таблица 23**

**Примерный план распределения объемов тренировочного процесса**

**тренировочного этапа (этап углубленной специализации) свыше 2-х лет спортивной подготовки (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | **МЕСЯЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| сентяб. | октяб. | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | 10 | 10 | 9 | | 8 | | 8 | | 8 | | 9 | | 10 | | 10 | | 40 | | 40 | | 25 | **187** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка** | | 9 | 10 | 10 | | 11 | | 11 | | 10 | | 11 | | 10 | | 9 | | 38 | | 38 | | 30 | **197** |
| 3 | **Технико-тактическая подготовка** | | 44 | 45 | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | |  | |  | | 17 | **421** |
| 4 | **Психологическая подготовка** | | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | |  | |  | | 3 | **47** |
| 5 | **Теоретическая подготовка** | | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | |  | |  | | 3 | **37** |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | | 6 | 4 | 5 | | 8 | | 5 | |  | | 7 | | 2 | | 10 | |  | |  | |  | **47** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | | Восстановление работоспособности преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления, проводится за счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| 8 | **Контрольные испытания** | | Проводятся за счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)** | | | **78** | **78** | **78** | | **81** | | **78** | | **72** | | **81** | | **75** | | **81** | | **78** | | **78** | | **78** | **936** |
| 9 | | Показатели соревновательной деятельности (кол-во)  -контрольные  -отборочные  -основные  Всего соревновательных поединков |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | **4**  **2**  **1**  **15** |
| 10 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Медицинское обследование (кол-во раз)** | | Углубленное диспансерное медицинское обследование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 12 | **Промежуточная аттестация** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | |  | |  |  | + |
| 13 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - |
| **Количество часов в неделю** | | | **18** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | | **9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | | **468** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общая физическая подготовка.

*Развитие выносливости:*

- подвижные спортивные игры.

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба.

*Развитие ловкости /координационная подготовка:*

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие силы /силовая подготовка:*

- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта;

- подвижные и спортивные игры.

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

*Развитие быстроты /скоростная подготовка:*

- подвижные и спортивные игры.

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка.

*Специальные борцовские упражнения:*

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;

- упражнения с партнером.

*Подготовительные упражнения:*

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

*Подводящие упражнения:*

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска.

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема.

*Имитационные упражнения:*

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовской» выносливости:

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

Развитие ловкости:

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

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

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить макси­мальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

Техническая подготовка.

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.

2. Перевороты, защита и контрприемы.

1. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
2. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
3. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом.
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и

контрприемы.

Тактическая подготовка:

- использование благоприятных ситуаций;

- создание благоприятных ситуаций;

- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;

- сбор информации о борцах;

- реализация замысла поединка, построение модели и с конкретным противником;

- разработка поединка на краю ковра.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Таблица 24**

**Примерный план распределения объемов тренировочного процесса**

**этапа совершенствования спортивного мастерства (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | **МЕСЯЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| сентяб. | октяб. | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | 7 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 25 | | 25 | | 20 | **125** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка** | | 13 | 14 | 13 | | 14 | | 14 | | 13 | | 14 | | 14 | | 13 | | 74 | | 74 | | 42 | **312** |
| 3 | **Технико-тактическая подготовка** | | 66 | 66 | 66 | | 66 | | 66 | | 66 | | 66 | | 66 | | 66 | |  | |  | | 30 | **624** |
| 4 | **Психологическая подготовка** | | 5 | 5 | 4 | | 5 | | 5 | | 3 | | 8 | | 4 | | 7 | | 5 | | 5 | | 6 | **62** |
| 5 | **Теоретическая подготовка** | | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | |  | |  | | 6 | **50** |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | | 8 | 8 | 10 | | 12 | | 8 | | 3 | | 9 | | 5 | | 12 | |  | |  | |  | **75** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | | Проводятся за счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| 8 | **Контрольные испытания** | | Проводятся за счет других видов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **+** |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)** | | | **104** | **104** | **104** | | **108** | | **104** | | **96** | | **108** | | **100** | | **108** | | **104** | | **104** | | **104** | **1248** |
| 9 | | Показатели соревновательной деятельности (кол-во)  -контрольные  -отборочные  -основные  Всего соревновательных поединков |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | **4**  **3**  **1**  **15** |
| 10 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Медицинское обследование (кол-во раз)** | | Углубленное диспансерное медицинское обследование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 12 | **Промежуточная аттестация** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | |  | |  |  | + |
| 13 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Количество часов в неделю** | | | **28** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | | **14** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | | **728** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общая физическая подготовка.

*Развитие силы /силовая подготовка:*

- упражнения с отягощениями/штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта;

- подвижные и спортивные игры.

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

*Развитие быстроты /скоростная подготовка:*

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие выносливости:*

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;

- подвижные спортивные игры.

*Развитие ловкости /координационная подготовка:*

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика,

акробатика.

Специальная физическая подготовка.

*Специальные борцовские упражнения:*

- упражнения с партнером;

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками;

- борцовский мост и упражнения на мосту;

- забегание на борцовском мосту.

*Подготовительные упражнения:*

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

- на время 10 напрыгиваний на высоту 70 см.

*Подводящие упражнения:*

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска;

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

*Имитационные упражнения:*

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;

- имитации бросков с поворотом спиной к партнеру влево/вправо;

- имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево/вправо;

- имитация броска через грудь;

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

В группах *совершенствования спортивного мастерства 1-3 года* спортивной подготовкииспользуют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопро­тивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с парт­нером для совершенствования координации.

Техническая подготовка.

Работа над захватами, срывами захватов

Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)

Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)

Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты и т.д.)

Отработка переворотов в партере и удержаний

Отработка болевых приемов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приемы на руки

Отработка болевых приемов на ноги (рычаги, узлы), переходов на болевые приемы на ноги

Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере

Отработка уходов с удержаний, болевых приемов

Контратаки в стойке

Контратаки в партере

Комбинирование приемов в стойке

Комбинирование приемов в партере

Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.

Тактическая подготовка:

- изучение внешних условий поединка (зал, температура, освещенность);

- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);

- способы утомления противников;

- способы отдыха в поединке;

- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;

- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;

- накопление двигательного опыта.

**3.7 Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

**3.7.1 Психорегуляция - регуляция психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция\* - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия\*\*;

- специальные пленэрные\*\*\* аудио и видеосеансы.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\*Гетеро…** [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

**\*\*Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

**\*\*\*Пленэрная живопись** [< фр.plein air вольный воздух] – живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации\* - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных\*\* воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

1. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная\*\*\* тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным (успокаивающим) эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*[**Десенсибилизация**](http://gallicismes.academic.ru/13304/%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) [лат.de снижение + лат.sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

**\*\*Гипносуггестивное воздействие** [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

**\*\*\*Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации (состояние подавленности, тревоги).

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.7.2 Релаксация (снятие психического напряжения)** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.7.3 Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**3.8 Применение восстановительных средств.\***

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивиду­альных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологиче­ских и медико-биологических) в соответствии с методическими реко­мендациями.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII.ПП.81-87Р

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

***Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) спортивной подготовки*** *–*основны­ми являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности фун­кциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптималь­ное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства вос­становления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов обучения.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.  
 ***На этапе совершенствования спортивного мастерства*** с ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увеличивает­ся время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагру­зок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отды­ха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психоло­гические и медико-биологические). При этом следует учитывать некото­рые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает вос­становительный эффект, так как организм адаптируется к средствам ло­кального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи исполь­зование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.  
 При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – ло­кального.  
 Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после боль­ших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В осталь­ных случаях следует использовать отдельные локальные средства в на­чале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных вод­ных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему фак­торов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*  
 В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревно­вания, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить ос­новные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле:

***спортивный результат*= *тренировка + режим***

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быс­трейшее восстановление после значительных тренировочных и соревно­вательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быс­трую адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и времен­ных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подго­товки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупней­ших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из сле­дующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;

- рационального суточного режима;

- личной гигиены;

- специализированного питания;

-закаливания;   
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годо­вой, месячный, недельный, суточный);

-психогигиены;  
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, ал­коголь, наркотики, допинги);

- профилактики травматических повреждений;

- специальных средств повышения работоспособности и восста­новления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизирован­ный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спорт­сменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая сме­на

климатических и временных поясов и др.).

- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.  
 Самбист обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тре­неры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагру­зок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультра­фиолетовых процедур;  
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки,1,8-2гжиров, 10-11,8 г углеводов);

- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов пита­ния, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболи­ческого белково- витаминно-минерального комплекса;

- при использовании индивидуально подобранных и апробирован­ных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

- при применении стратегических анаболизирующих средств несте­роидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные ме­дицинской комиссией МОК);

- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергети­ческих продуктов, углеводно-белковопептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем орга­низма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хро­нических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеоло­гии и физиотерапии:  
- массажа – классического (восстановительного, общего, частного),

сегментарного, баро и гидромассажа, вибрационного;

- душа – гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, цир­кулярного, шотландского;  
- ванн – контрастных, гальвановибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых и т.д.;

- бассейна;

-электро-светопроцедур – электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроакупунктуры;

-ингаляций.  
 Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласова­нию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уров­ня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.  
 Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие спе­циальных способностей и оптимизацию психического состояния спорт­смена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, кото­рую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специ­альную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).  
 Общая психологическая подготовка решает задачи:

-совершенствования мотивов спортивной тренировки;

-создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

-развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;

-формирования психических компонентов тактических навыков;

-развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.  
 Специальная психологическая подготовка решает одну главную за­дачу-оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адапта­ция к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, опти­мизация реактивности на воздействие условий соревновательной борь­бы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивно­сти, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формиро­вание у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оп­тимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спорт­смена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнова­ний, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства кор­рекции.

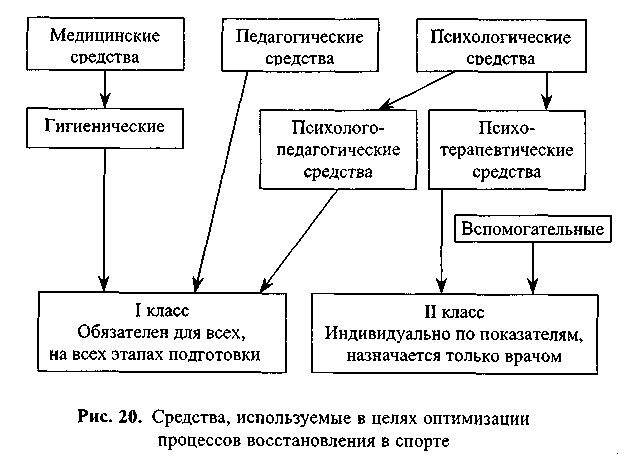
Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена –через рациональное применение тренером способов регуляции при кон­сультации со стороны психолога.

Педагогические средства – рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстано­вительных циклов и др.

Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

• гигиенические (сбалансированное питание, естественные физи­ческие факторы, самомассаж и др.);

• вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические и др.)   
  
**Классификация основных средств, используемы в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.**  


**3.9 Планы антидопинговых мероприятий.\***

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BB14DB86D1526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9VAH) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также – антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация- некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26

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

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;

- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;

- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

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

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставления им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

**Таблица 26**

**Примерный план антидопинговых мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | в течение года | Тренер в группе |
| Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.10 Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в спортивной школе и городских соревнованиях по самбо.

**Таблица 26**

**Содержание инструкторской и судейской практики**

**на тренировочном этапе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики |
| 1 | Инструкторская | Занимающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, подачи рапорта, проведения строевых, порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
| Судейская | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| 2 | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность юных самбистов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять |
| Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| 4 | Инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |

**Таблица 27**

**Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики |
| 1 | Инструкторская | Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают самбистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
| 2 | Инструкторская | Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. |
| Судейская | Принимают участие в судействе в детско-юношеских и образовательных организациях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях- в роли судьи, заместителя главного секретаря. |
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа. |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

**IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.**

**7—10 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, [осанке](http://yunc.org/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0), походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

**Таблица 28**

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки\***

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(ССМ) этапе:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Приложение 4.

\*\* Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Раздел IV.

На этапе ССМ:

- 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.

**4.3 Виды контроля спортивной подготовки.**

Таблица 29

**Основное содержание комплексного контроля.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
| соревновательной | Тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| Этапный | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| Текущий | оценка показателей  соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| перативный | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**4.4 Комплекс контрольных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.**

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм лиц, проходящих спортивную подготовку, с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1.степень усвоения техники двигательных действий;

2. уровень развития физических качеств;

3. уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование самбистов; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем (тренером). Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения Программы.

Основные формы **аттестации являются:**

* **тестирование (аттестация по теоретической подготовке);**
* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
* мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Документальные формы подведения итогов реализации Программы отражают достижения каждого занимающегося. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения Программы. К ним относятся карты оценки результатов Программы, дневники педагогических наблюдений и.т.д.

**Таблица 30**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м  (не более 2 мин 5с) | Бег на 500 м  (не более 2 мин 25с) |
| 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 37кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11, 6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м  (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м  (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места  (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 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12, 4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м  (не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м  (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 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 125см) |

Таблица 31

**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 на 800 м  (не более 3 мин ) | Бег на 800 м  (не более 3 мин 25с) |
| 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 на 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег на 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 на 800 м  (не более 3 мин 20 с) | Бег на 800 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раза) | 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 раза) |
| 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 145см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица 32

**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 8,7с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег на 800 м  (не более 3 мин 15с) |
| 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 висе на гимнастической стенке  ( не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  ( не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 16 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 11 раз) |
| 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 на 800 м  (не более 3 мин ) | Бег на 800 м  (не более 3 мин 25 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 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, 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 на 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег на 800 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раза) | 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 175см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**4.5 Методические указания по организации аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основные требования к контролю:

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

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

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

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

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

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно внутришкольным приказом утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов.

Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

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

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

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

**4.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.\***

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.\*\*

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

\*\*Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

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

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

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

**5 План физкультурных и спортивных мероприятий** на основе

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,

- календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Алтайского края

- календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Бийска

- календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий СШ

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список библиографических источников.**

2. Борьба самбо: Справочник/Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

13. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.

**Перечень интернет ресурсов**

1.Федерация самбо России: http://sambo.ru/.

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

-Всероссийский реестр видов спорта.//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

-Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 г.г. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

-Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edininyy-kalendarnyy-p/

6. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org

7. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/.

8. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>.

9. Библиотека международной спортивной информации.//http://bmsi.ru

10.КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Терминология само**

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападе­ния и защиты, применяемых борцами для достижения по­беды.

**Прием** — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Защита** — действие борца, имеющее целью ликвиди­ровать попытку противника выполнить прием.

**Ответный прием** — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Стойка** — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Правая стойка** — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Левая стойка** — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Фронтальная стойка** — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**Низкая стойка** — борец стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному поло­жению.

**Высокая стойка** — борец стоит, выпрямившись, распо­лагай туловище вертикально.

**Лежа** — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Бросок** — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает про­тивника через себя.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью под­ставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подстав­лением ноги к ногам противника сзади.

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с под­ставлением ноги к ногам противника спереди.

**Боковая подножка** — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога против­ника подбивается сбоку.

**Передняя подсечка**—подсечка, в которой нога про­тивника подбивается спереди.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога против­ника подбивается сзади.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Коленная подсечка**—подсечка, в которой нога про­тивника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено)

**Зацеп** — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый борцом, кото­рый зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом раз­ноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом раз­ноименной ноги снаружи.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Обвив** — зацеп разноименной ноги противника изнут­ри голенью и стопой.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника зад­ней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором борец подби­вает разноименную ногу противника изнутри задней по­верхностью своей ноги.

**Отхват** — бросок, при котором борец подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднима­ния вверх и в сторону ног противника боковой или перед­ней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Ножницы** — бросок, выполняемый с помощью одно­временного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

**Мельница** — бросок, выполняемый захватом руки и ноги, подниманием противника на спину, поворотом голо­вой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ко­вер.

**Бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью та­за, ног или нижней части туловища противника.

**Боковое бедро** — бедро, выполняемое из положения сбоку с захватом разноименной руки и туловища (по­яса).

**Обратное бедро** — бедро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и туловища (пояса).

**Заваливание** — прием, вынуждающий противника, стоящего на коленях, падать на спину.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать про­тивника в течение определенного времени на спине, ка­саясь его груди своим туловищем.

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от против­ника с захватом шеи и ближней руки.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе про­тивника.

**Удержание с головы** — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располага­ется со стороны его головы (головой к ногам).

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вы­зываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем переги­бания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локте­вом суставе.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел поперек** — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супи­нация).

**Узел предплечьем вниз** — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Ущемление** — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожи­лия.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевер­нуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой ле­вой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой пра­вой руки или ноги противника.

**Захват накрест** — борец при захвате скрещивает свои руки.

**Захват скрестный** — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват косой** — захват, при котором борец наклады­вает дальнюю руку сверху на шею противника, а ближ­ней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней сто­роны шеи.

**Захват рычагом** — захват для выполнения перевора­чивания, при котором борец захватывает из-под разно­именного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

**Обратный захват** — захват, при котором борец разво­рачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой сто­роны руки нет какой-либо части тела противника.

**Захват изнутри** — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

**Оглавление**

1.1 Цель прохождения спортивной подготовки 6

1.2 Основные задачи спортивной подготовки 6

1.3 Специфика организации тренировочного процесса 6

1.4 Структура системы многолетней подготовки самбистов 8

1.5 Основные элементы спортивной подготовки 9

1.6 Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по Программе самбо 12

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальной количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

по виду спорта самбо 13

2.2 Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки 15

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности 16

2.4.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 16

2.5 Предельные тренировочные нагрузки 18

2.6 Минимальный и предельный объем соревновательной

деятельности 20

2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и

Оборудованию 23

2.8 Требования к количественному и качественному составу групп

спортивной подготовки 26

2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки 26

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий 27

3.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 28

3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных

Нагрузок 29

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов 30

3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 31

3.5.1 Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов 31

3.6 Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки 32

3.7 Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

3.7.1 Психорегуляция-регуляция психических состояний55

**3.7.2 Релаксация 57**

3.7.3 Другие методики 58

3.8 Применение восстановительных средств 58

3.9 Планы антидопинговых мероприятий 63

3.10 Планы инструкторской и судейской практики 65

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта 67

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 69

4.3 Виды контроля спортивной подготовки 70

4.4 Комплекс контрольных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки 71

4.5 Методические указания по организации аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку 76

4.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса 77

5 План физкультурных и спортивных мероприятий 78

Приложения 80

Оглавление 83