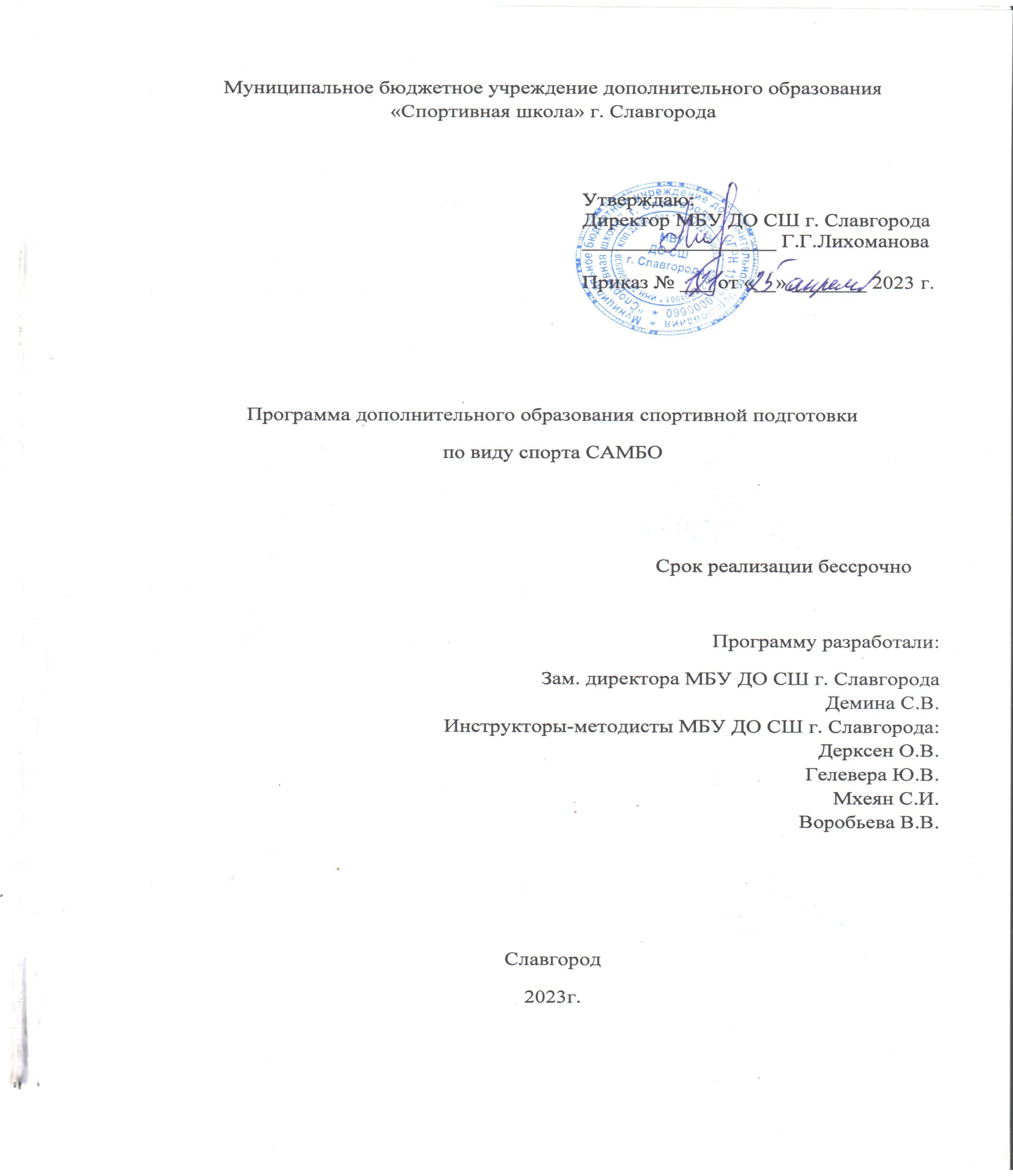
****

Содержание.

Пояснительная записка:

-характеристика самбо, и его отличительные особенности ..………………...…...….4

-специфика организации тренировочного процесса……………………………..……5

-структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)….........7

Глава 1. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду …………………………………………………….....9

1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной  подготовки на этапах спортивной подготовки…...……………………11

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности……..…........12

1.4. Режимы тренировочной работы…………………………….………….….13

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………………..….14

1.6. Предельные тренировочные нагрузки……………………………...……..17

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…18

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…22

1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……………………………..…………………………………...…28

1.9.1.Структура годичных и многолетних циклов…………………………….28

1.9.2. Типы и структуры мезоциклов ………………………………….………31

1.9.3. Варианты структуры подготовительного периода ………………...…..33

Глава 2. Методическая часть……………………………………………….…..36

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований………………………………………………………………………...….38

2.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..41

2.3. Программный материал для практических и теоретических занятий ….43

2.3.1. Физическая подготовка самбиста ……………………………………….44

2.3.2. Технико – тактическая подготовка самбиста………………………...…66

2.3.2.1. Содержание технико – тактической подготовки на начальном этапе…………………………………………………………………………………..…67

2.3.2.2.Содержание технико – тактической подготовки на тренировочном этапе……………………………………………………………………………………..68

2.3.2.3. Содержание технико – тактической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ………………………………………………………………………………….………..75

2.3.3. Теоретическая подготовка ………………………………………………76

2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки………………………………………………………………………………77

2.5.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок подготовки…………………………………………………………………..…………..84

2.6.Психологическая подготовка ………………………………….…….…..…85

2.7.Инструкторская и судейская практика …………………………..………..87

2.8. Восстановительные мероприятия……………………………..…………..87

2.9. Антидопинговые мероприятия ………………………………………...….89

2.10. Учебно-тренировочный план……………………………………….…….91

2.11. Годовой учебно-тренировочный план…………………………………...94

2.12. Примерный план воспитательной работы………………………..…….100

Глава 3. Система контроля и зачетные требования

3.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе……………………………………………………………………..……102

3.2 Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………..……………...….103

3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля…………………….....................................................................104

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности…………………………….………..105

Глава 4. Информационное обеспечение Программы

4.1. Список литературных источников………………………………….…....115

4.2. Перечень Интернет-ресурсов……………………………...………….….115

**Пояснительная записка.**

     Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ

"О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"; № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 932; учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по самбо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Самбо (номер-код вида спорта – 0790001411Я), («самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства,           а также          комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

 Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

 Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо - спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока - уже в 1940-е - официально не утвердилось привычное для нас название.

 По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

 Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контр броски.

 Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

 К    работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция - захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

Дистанция вплотную - самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

 Техника борьбы лежа *(*в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и   контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

 Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10х10 м или 13х13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

 Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

**Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по самбо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятийв соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку***.***

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

Расписание тренировочных занятий по самбоутверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по самбо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

**Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена – самбо строится на основе следующих методических положений.

 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

 3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7.  Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

 - оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в самбо;

 - продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

 - преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

 - паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

 - индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

 Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

 Процесс многолетней подготовки по самбо в МБУ ДО « СШ» г.Славгород условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

 Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

**Этап начальной подготовки** - реализуется в МБУ ДО « СШ» г.Славгород в соответствии с Федеральными стандартами.

**Тренировочный этап**состоит из двух подэтапов—этапа начальнойспортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–4-й годы обучения).

 Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

 повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

 - овладение основами техники и тактики в самбо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);

 - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам; совершенствование в технике и тактике самбо, накопление соревновательного опыта;

 -  подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

 - приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**совпадает с возрастом,благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

**Этап высшего спортивного мастерства.**На данном этапе основные задачизаключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 1

**Структура многолетней спортивной подготовки *(в соответствии с ФССП)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |  |
|  | Название | Обозначение | Период |  |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |  |
| *Свыше года* |  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |  |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |  |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |  |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |  |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |  |

**Глава 1. Нормативная часть**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки*зачисляются лица не моложе 10 лет*,*желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)*зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства*зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Этапы спортивной |  | Продолжительность | Минимальный возраст | Наполняемость |
| подготовки |  | этапов | для зачисления в группы | групп |
|  |  | (в годах) | (лет) | (человек) |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| Этап начальной подготовки |  | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап |  | 4 | 12 | 10 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Этап совершенствования |  | Не ограничено | 14 | 2 |
| спортивного мастерства |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Этап высшего спортивного |  | Не ограничена | 16 | 1 |
| мастерства |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по самбо представлены в таблице № 3

Таблица № 3

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

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

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

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

**1.4. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – индивидуальные планы подготовки).

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки -  2 часов;

-в тренировочных группах  - 3 часов;

-в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часов;

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

Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Нормативы максимального объема тренировочного процесса по виду спорта самбо представлены в таблице № 5.

Таблице № 5

**Нормативы максимального объема тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 66 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 33 | 4 | 5 | 9 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | 3312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 1156 | 208 | 260 | 468 | 728 | 832 |

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

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по самбо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

        Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В после соревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Цель психологического контроля: комплексная оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние и результаты, таблица 7.

Таблица № 7

**Примерное содержание и варианты применения результатов психологического контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Предмет контроля** | **Возможности использования данных при подготовке спортсменов** |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;  - направленность личности, ведущие отношения, мотивация;  - свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;  - индивидуализация многолетнего и годичного планирования;  - формирование индивидуального стиля деятельности;  - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль  (в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;  - психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;  - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;  - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль  (ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;  - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль  (в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в самбо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной 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.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении 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.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочного процесса по самбо на разных этапах спортивной подготовки.

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в самбо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | | | | | | | | | **Оптимальное число участников тренировочного мероприятия** | | | |
| Этап  высшего спортивного мастерства | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап  начальной подготовки | | |
| **1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | 21 | 21 | | | | | 18 | | - | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | | | |
| 12. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам России, кубкам, первенствам России | | | 21 | 18 | | | | | 14 | | - | | |
| 13. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | | 18 | 18 | | | | | 14 | | - | | |
| .4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | 14 | 14 | | | | | 14 | | - | | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. | Тренировочные сборы по общей и/или специальной физической подготовке | | 21 | | 21 | | | | | 21 | | | - | | | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 22. | Восстановительные тренировочные сборы | | - | | До 21 дней | | | | | | | | | | | | Участники соревнований | |
| 23. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | - | | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | | | | | | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | |  | |  | | | | | | | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | - | | До 60 дней | | | | | | | - | | | | | В соответствии с правилами приема | |
|  |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |

**Перечень тренировочных мероприятий**

**Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

**1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый**

**для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Наименование |  | Единица |  | Количество |
|  |  |  |  | измерения |  | изделий |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 1 |  | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 2 |  | Гонг |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 3 |  | Доска информационная |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 4 |  | Зеркало 2 x 3 м |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 5 |  | Игла для накачивания спортивных мячей |  | штук |  | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 6 |  | Канат для лазанья |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 7 |  | Канат для перетягивания |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 8 |  | Ковер самбо 12х12м |  | комплект |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 9 |  | Кольца гимнастические |  | пара |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 10 |  | Кушетка массажная |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 11 |  | Лонжа ручная |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 12 |  | Макет автомата |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 13 |  | Макет ножа |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 14 |  | Макет пистолет |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 15 |  | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см |  | комплект |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 16 |  | Мат гимнастический |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 17 |  | Мешок боксерский |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 18 |  | Мяч баскетбольный |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 19 |  | Мяч волейбольный |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 20 |  | Мяч для регби |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 21 |  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг |  | комплект |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 22 |  | Мяч футбольный |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 23 |  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 24 |  | Палка |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 25 |  | Палка деревянная (шест до 2м, диаметр 4см) |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 26 |  | Турник навесной для гимнастической стенки |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 27 |  | Резиновые амортизаторы |  | штук |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 28 |  | Секундомер электронный |  | штук |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 29 |  | Скакалка гимнастическая |  | штук |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 30 |  | Скамейка гимнастическая |  | штук |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 31 |  | Стенка гимнастическая (секция) |  | штук |  | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 32 |  | Табло судейское механическое |  | комплект |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 33 |  | Тренажер кистевой фрикционный |  | штук |  | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 34 |  | Тренажер универсальный малогабаритный |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 35 |  | Урна-плевательница |  | штук |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 36 |  | Электронные весы до 150кг |  | штук |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| 37 |  | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг |  | комплект |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обеспечение спортивной экипировкой** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Этап |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Наименование спортивной |  |  |  |  | Совершенствования | | |  | Высшего спортивного | |  |  |
|  |  | Тренировочный | | | спортивного | | |  | мастерства | |  |  |
|  | Экипировки индивидуального |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мастерства | | |  |  |  |  |  |
|  | пользования, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Срок |  |  | Срок |  |  | Срок |  |  |
|  |  |  | Кол-во |  | эксплуатации | Кол-во |  | эксплуатации |  | Кол-во | эксплуатации |  |  |
|  |  |  |  |  | (лет) |  |  | (лет) |  |  | (лет) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Ботинки самбо |  | 22 |  | 0,5 | 22 |  | 0,5 |  | 22 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Куртка самбо с поясом (красная |  | 22 |  | 0,5 | 22 |  | 0,5 |  | 22 | 0,5 |  |  |
|  | и синяя) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Футболка белого цвета для |  | 22 |  | 0,5 | 33 |  | 0,20 |  | 44 | 0,25 |  |  |
|  | женщин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Шорты самбо (красные и |  | 2 |  | 0,5 | 2 |  | 0,5 |  | 3 | 0,20 |  |  |
|  | синие) |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Протектор-бандаж для паха |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 0,5 |  | 2 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Шлем для самбо (красный и синий) |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 0,5 |  | 2 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Перчатки для самбо (красные и синие) |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 0,5 |  | 2 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Защита на голень (красная и синияя) |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 0,5 |  | 2 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  | Капа (зубной протектор) |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 0,5 |  | 2 | 0,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Набор поясов самбо (красного |  |  |  |  |  | 20 штук | |  |  |  |  |  |
|  | и синего цвета) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | | | **Требования к уровню подготовки** | |
| **название** | **период** | **продолжительность** | **результаты выполнения этапных нормативов** | | **спортивный разряд или спортивное звание** |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | | - |
| *Свыше одного года* | 2-3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | | - |
| ТЭ | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству  для *зачисления* на этап спортивной подготовки | | Обязательная техническая  программа |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода*(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству  для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | | КМС |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления*(перевода) на этап спортивной подготовки | | КМС |

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

**1.9.1.Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

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

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

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

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**1.9.2.Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

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

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

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

**1.9.3. Варианты структуры подготовительного периода.**

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

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

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

**Глава 2. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств, для совершенствования приемов и действий в самбо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Таблица № 12

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

**в соответствии с видом спорта**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ростовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
| 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + |  |  |  |  |

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

Тренировочные занятия по виду спорта самбо проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

 После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых – подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

  Расписание       занятий        (тренировок)          составляется          по     представлению

 тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

 Занятия по самбо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

         На этапах совершенствования спортивного мастерства  и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными самбистами широко применяется индивидуальный метод обучения.

        Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

**Общие требования безопасности на занятиях самбо**

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

 Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях самбо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

**Причины травматизма на занятиях самбо**

 -             слабая подготовленность тренера проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки). -        участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

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

 -    нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

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

 -          преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

 -    отсутствие периодического медицинского осмотра.

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

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

Организация работы по технике безопасности в МБУ ДО СШ города Славгорода проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

**Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

-          довести до сведения всех занимающихся правила внутреннею распорядка на спортивном сооружении;

-       ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

-    организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

-            присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

-           следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

-      приходить па занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;

-         находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;-    выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала

и    тренерского состава;

-     иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

-        покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

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

 -    занятия проводятся согласно расписанию, на ковре для самбо 12х12м;

 -      все допущенные к занятиям самбисты должны иметь специальную спортивную форму;

 -    вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

-    занятия по самбо должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером

 -     при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;

 -     при всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях;

 -       за 10-15 мин до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

 -    во время тренировочного поединка по сигналу тренера самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

 - после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

 - проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, т очного выполнения своих указаний;

-         строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения

-        немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

 Во всех случаях подобных нарушений тренер должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

 При проведении занятий с самбистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся. Тренер, проводящий занятие, обязан:

 -      перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно - гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий,

 -        инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-     обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

-              по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

-          прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

 -         принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

-         в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

 -          знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

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

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки по самбо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса и др.

Содержание соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой (табл. 2). Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо (табл.3).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности дзюдоиста, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

В самбо регламентируются ранг и структура спортивных соревнований. Соревнования I ранга по масштабу и спортивной значимости включаются в Положение о всероссийских соревнованиях по самбо в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП). Разделяются на два уровня:

-      Соревнования первого уровня: чемпионат России, спартакиады России, Кубок России, первенства России; всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК, международные соревнования; всероссийские физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения и инвалидов-спортсменов.

-       Соревнования второго уровня: чемпионаты и первенства федеральных округов, зональные соревнования; традиционные соревнования на уровне федеральных округов; физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения в рамках федеральных округов.

Соревнования II и III ранга включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования II ранга по масштабу и спортивной значимости включают соревнования по дзюдо третьего уровня: чемпионаты и первенства районов, городов; традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов Российской Федерации; соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования III ранга включают в себя соревнования по самбо четвертого и пятого уровня.

-    Соревнования четвертого уровня разделяются: на чемпионаты и первенства районов, городов; на массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.

-       Соревнования пятого уровня проводятся: в спортивных организациях, имеющих право присваивать спортивные разряды; на уровне коллективов физической культуры, спортивных клубов и школ (не классифицируемые).

**2.3.** **Программный материал для практических и теоретических занятий**

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений (рис.1). Доступность и простота схемы позволяет специалистам представить сущность системы, использовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать тренировочные задания.

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения.** Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

*Координационные упражнения*объединяют технику и тактику самбо.*Кондиционные упражнения*направлены на развитие специальных качеств

взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения.**

Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения*(ОФП).Методом подготовки являетсярегулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и* *специально-подготовительные.*

*Строевые и рекреационные упражнения*применяются в тренировочной исоревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности.

Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части*происходит разделение на общую(для подготовкисердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

У п р а ж н е н и я

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| о с н о в н ы е | | |  |  |  |  |  |  | в с п о м о г а т е л ь н ы е | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| координационные |  |  | кондиционные | |  | подготовительные |  | строевые | |  | рекреационные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image003.jpghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image004.jpghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image005.jpg

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| На технику | На тактику | Специальная физическая подготовка | Специальная психологическая подготовка | Общие | Специальные | Строевые приемы | Построения и перестроения | Передвижения | Размыкания и смыкания | Активные | Пассивные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image006.jpg

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Угроза | Вызов | Сила | Выносливость | Быстрота | Ловкость | Гибкость | Моральная | Волевая | Приемы | | Защита | | Подавление | | Маневрирование | Маскировка |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |

Рис. 1. Основные средства тренировки самбиста (по Е.М. Чумакову)

**2.3.1. Физическая подготовка самбиста**

Решающую и основополагающую роль  в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

 Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

 Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

***Методы воспитания физических качеств. Развитие силы***

*Общая сила*зависит от физиологического поперечника мышц,качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц.

 В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин.

 Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

*Метод предельных (больших) нагрузок.*Упражнения выполняются спредельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

*Метод меняющихся нагрузок.*Сначала упражнение выполняется снебольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

 Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

*Упражнения в статическом режиме*позволяют выработать у самбистаспособность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

 Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

*Изометрический метод.*Занимающиеся принимают некоторую позу(угол ввисе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

 Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

 Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

*Уступающий метод.*К соответствующим мышцам прилагается силанамного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

 Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др.

 Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

 Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами - динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

***Специальная сила***

*Специальная сила*-способность получать оцениваемый положительнорезультат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил. Так, если самбист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела. Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. В то же время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах в соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

 Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

 Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1.  схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2.  схватки «игрового характера»;

3.  схватки на броски с падением;

4.  схватки на использование усилий партнера;

5.   схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;

6.  схватки на сохранение статических положений;

7.   выполнение бросков «с разбега»;

8.  схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

*Схватки с противником, превосходящим по силе.*Для этого подбираетсясильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием «дополнительных» сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия.

*Схватки игрового характера*проводятся для того,чтобы самбистынаучились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирования: ставится задача уловить удобный момент, умышленно создаваемый противником, для проведения приема по направлению усилий, положению, передвижению.

*Схватки на броски с падением.*Дается задание проводить в схватке толькоброски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

*Схватки с использованием усилий противника.*Дается задание выполнятьприем только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задания партнеру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении.

Проводя приемы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в поединке.

*Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника*организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приемов в направлении передвижения.

 Организуя такие схватки, тренер дает задание одному спортсмену передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приемы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

*Схватка на выполнение приемов с разбега.*В этой схватке самбист получаетнавык использования силы инерции собственного тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», сообщая, таким образом, достаточную силу инерции движения собственному телу, и использует эту силу для выполнения приема.

 Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

*Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток.*Спортсмену дается задание выиграть«чисто»,проводя прием наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приема привела к победе.

*Схватки на сохранение статических положений*проводятся для того,чтобы самбист мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов.

 Схватки организуются так: одному спортсмену дается задание сохранить определенное положение (при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение в стойке и др.).

 Занимающийся должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное положение.

Изучение вариантов техники следует проводить таким образом, чтобы каждый прием изучался в разных вариантах с акцентом на использование раздельно по преимуществу:

1.    Силы тяжести тела противника;

2.    Силы тяжести атакующего;

3.    Мышечных усилий атакующего;

4.    Мышечных усилий противника;

5.    Инерции противника;

6.    Инерции выполняющего прием.

Затем следует научить самбиста выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

 Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике. Спортсмен должен хорошо разбираться в таких понятиях, как:

 1. Площадь опоры;

2.  Проекция линии тяжести на площадь опоры;

3.  Общий центр тяжести тела самбиста и пары спортсменов;

4.  Угол устойчивости;

5.   Сила скольжения;

6.   Сила нормального давления;

7.   Сила трения и сила реакции опоры;

8.    Направление действия сил, пара сил;

9.    Момент вращения;

10. Момент инерции;

11.  Сложении сил;

12.  Разложение сил;

13.  Внешние и внутренние силы и др.

Можно определять (измерять) специальную силу самбиста, фиксируя его действия в соревновательных схватках. Результаты деятельности обрабатываются.

 Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности самбиста к ведению поединков с данным составом участников.

***Развитие выносливости***

*Под выносливостью*в широком смысле слова понимают способностьпереносить неблагоприятные воздействия на организм.

*Общая выносливость -*как физическое качество,это способность организмаспортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

 Выносливость самбиста - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях.

 Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

 Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

В  процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

В процессе взаимодействия самбисты таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание спортсмена в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) самбисты обладают меньшей жизненной емкостью легких, максимальное потребление кислорода (МПК) у них достигает всего 3,5-4 л/мин (50-60 мл/мин/кг). Более информативными являются значения МПК (2-3 л/мин или 30-40 мл/мин/кг), или потребление кислорода на анаэробном пороге при тестировании мышц пояса верхних конечностей (1,5-2,5 л/мин или 20-28 мл/мин/кг).

Самбисту необходимо направленно совершенствовать дыхательную систему, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, уметь поддерживать этот уровень в течение длительного времени и быстро развертывать дыхательные процессы до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы:

* увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
* увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
* увеличение нагрузки.

*Метод увеличения времени выполнения упражнений*предполагаетпостепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

 Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для самбиста работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Учитывая, что у самбиста в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей длительность схватки.

 Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160-180 уд./мин), а иногда и предельным, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

*Метод   увеличения  интенсивности   (темпа)   выполнения   упражнений.*

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

*Интервальный метод*заключается в том,что выносливость увеличиваетсяза счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы самбист мог переносить нагрузки на соревнованиях, сначала организуется небольшое количество схваток с большими интервалами для отдыха, потом - больше и с меньшими интервалами.

*Переменный метод*отличается от интервального только тем,что отдых впроцессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

*Метод увеличения нагрузки (отягощения)*предполагает при сохранениипостоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

 Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами - гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью 400-метрового отрезка за 2-2 мин 10 с. Для самбистов возможности дыхательной системы не являются основным лимитирующим фактором. В большей степени важно увеличение возможностей сердечной мышцы, на что и направлены объемные нагрузки, особенно в подготовительном периоде.

 Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. При тренировочной работе необходимо избегать выполнения упражнений с около предельной и предельной силой, так как это может привести к повреждению сердечной мышцы.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови.

Работа     должна      быть     достаточно       длительной       (6-12     мин).     Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, что и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

 Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме не довосстановления, от силы мышцы.

 Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр., развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

 Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

 1.Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

 2.Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

 1.Работа предельной или около предельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

 Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях.

 Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

 Функциональные возможности нервной системы зависят от способности нервной системы противостоять утомлению. Утомление нервной системы происходит в результате:

1.  длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);

2.   напряженной деятельности анализатора (сенсорное);

3.   длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);

4.  длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

 Основным  методом  совершенствования  функциональных  возможностей нервной системы является регулирование нагрузок, вызывающих соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (около предельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

*Специальная выносливость*

*Специальная выносливость*-способность самбиста добиваться результата снаименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

 Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение Уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более Длительный срок противостоять утомлению.

 Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

*Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.*Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные схватки приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не выполнять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если самбист в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и, уже не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономные способы выполнения действий.

*Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками*являетсяразновидностью предыдущего метода. Только в этом случае самбист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждые 1-2 мин (время может быть разное), ставя задачу «измотать» уставшего самбиста.

*Схватки с заданием утомить противника.*В таких схватках тренер ставитперед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от ее продолжения.

*Схватки на более короткое время до чистой победы.*Эти схваткипозволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных спортсменов с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание - возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными спортсменами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом, вырабатывается навык ведения поединка, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», т.е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

 Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой интенсивности работы и работоспособность снижается в результате недостатка этой функции организма, то следует развивать общую выносливость. Если самбист выполняет большую работу (интенсивную), но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично.

***Развитие быстроты***

*Общая быстрота*-способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

1.  быстроты реакции;

2.   соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3.   частоты смены одних движений другими;

4.   совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В поединке имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы спортсмена, когда на условный раздражитель самбист должен ответить одним заранее известным действием.

 В       большинстве случаев самбисту приходится иметь дело со сложными реакциями, когда один условный раздражитель может вызвать несколько различных ответных действий.

В       выбор действия, наиболее выгодного в данных условиях, представляет трудность, которая снижает быстроту реакции. Самбист часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может повести к неудаче.

 Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что спортсмену приходится реагировать на движения противника, причем движения непостоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, самбист должен уметь отличить истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

*Быстрота двигательной реакции*совершенствуется с помощьюобщеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

*Соотношение силы мышц и перемещаемой массы.*Чтобы развиватьбыстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего.

 Используют также *метод выполнения упражнения с затруднением.* В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

 Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного спортсмена выше, чем у новичка.

 Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

 Рекомендуется развивать общую быстроту самбиста следующими методами.

*Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи.*Можно проводить схватки с задачей выполнить прием вкороткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин).

*Интервальный метод.*Самбисту предлагается провести несколько(3-5)схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 3-5 мин. По- степенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

*Переменный метод.*Самбисту предлагается вести схватку в переменномтемпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются.

*Метод нарастания времени схватки.*Самбисту предлагают провестисхватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

*Специальная быстрота*

*Специальная быстрота*-способность самбиста достигать результатадеятельности при минимальной скорости движений.

 Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять  приемы медленно и высоким результатом - показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно -показатель мастерства.

 Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

 1.  изменения последовательности выполнения элементов технического

действия;

2.  сложения скоростей движения;

3.   сложения сил;

4.   уменьшения пути движения;

5.  уменьшения момента инерции;

6.   уменьшения плеча рычага.

*Изменение последовательности выполнения элементов*действия идет путемнаслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов: 1) захват, 2) поворот спиной к противнику, 3) подбив, 4) падение. В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

*Сложение скоростей при выполнении технического действия*позволяетзначительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела. Так, захват можно сделать быстрее, если начинать движение, шагая вперед, выдвигая таз, наклоняясь и разгибая руку. Получается своеобразный «захлест». Также увеличивается быстрота движения ноги при выполнении боковой подсечки, если движение начинается с движения вперед таза и поворота его, вынесения бедра и голени (захлест).

 Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее

в     том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что выигрывая в быстроте выполнения действия, он часто проигрывает в силе. Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника.

*Сложение сил*позволяет увеличить ускорение,которое придается телусамбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника*уменьшает время на выполнение приема,а следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног.

*Уменьшение момента инерции*позволяет увеличить быстроту выполнениявращательных движений в процессе схватки. Самбист может выполнить поворот быстрее в том случае, если движущиеся по кругу части тела (массы) будут расположены на меньшем расстоянии от оси вращения. Для броска самбист чаще всего выполняет повороты вокруг продольной оси тела. Чтобы увеличить быстроту поворота, ноги и руки располагают близко к оси вращения, туловище выпрямляют. Выполнение поворота с широко расставленными ногами, согнутым туловищем и отставленной в сторону рукой значительно замедляет поворот.

 Вынесение согнутой ноги вперед для постановки подножки, выполнения подсечки, подхвата, зацепа и других приемов происходит значительно быстрее, чем вынесение прямой ноги.

В    то же время выполнение вращательных движений вокруг поперечной оси происходит быстрее, если самбист сгибается (группируется), приближая части тела к оси вращения. Поэтому движения, связанные с кувырками (вперед и назад), типа бросок через голову, выполняются быстрее в плотной группировке и медленнее, когда самбист незначительно сгибает спину и ноги.

*Уменьшение плеча рычага*позволяет выполнить движение быстрее за счетменьшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести (ОЦТ) части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия.

 Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др.

В    схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в поединке, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений.

*Снижение быстроты защитных движений противника.*Мастерствотехнического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить:

а) противодействуя его усилиям;

б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия;

в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника.

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту.

***Средства общефизической подготовки***

*Строевые упражнения*Строевые приемы.Выполнение команд: «Становись!»,

 «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

 Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

 Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

 Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

 Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги

в   колонну захождением отделений плечом.

 Передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

 Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

*Общеразвивающие упражнения*

 Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

 Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

 Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа,  на  мосту  и  др.  Упражнения  для  развития  силы:  поднимание наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

 Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

 Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются из различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

 Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимании гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

 Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

 Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одноименным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек ни разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Мне вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

 Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой и ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

 Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

 Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

 Общеподготовительные упражнения с поясом.

 Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

 Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

 Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

 Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

 «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

 Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

 Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

 Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

 Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

 Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

**Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)**

*Классификация падений самбиста*по способу приземления или по частямтела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

 Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение Назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

 Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

 Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине — встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру.

 В    положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

 Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

 Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

 Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

*Защита от падения*партнера сверху.В положении лежа на спине остановитьпадение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на ко-ленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

*Специально-подготовительные упражнения для бросков*

 Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к парт-неру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

 Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

 Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

 Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

 Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

 Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

 Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.*Длясовершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершен-ствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.*Игры смячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.*Имитацияподворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.*

 Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

 Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

***Средства специальной физической и психологической подготовки***Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

 Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

 Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

 Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

 Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

 Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

 Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

 Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Схватки для****совершенствования****физических качеств*

 Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в на- правлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

 Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

 Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, не-ловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

 Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

**2.3.2. Технико-тактическая подготовка самбиста**

***Техника***-это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения тренировочного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

***Тактика***–это ряд действий,позволяющий создать благоприятную ситуациюдля решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов - подавление; - маневрирование; - маскировка. При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» .

2.     Проблемный метод. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

 3.   Эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции.

 Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры - задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

 -  взаиморасположений;

-   дистанций;

-   захватов, упоров, освобождений от них;

-   способов, ритма и направления передвижений;

-   комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

 -   игры в касания;

-   игры в блокирующие захваты;

-   игры в атакующие захваты;

-   игры в теснения и др.

**2.3.2.1. Содержание технико-тактической подготовки**

**на начальном этапе**

***Броски:***

-      броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке;

-     броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри;

 -   броски зацепом стопой – снаружи, изнутри;

-   броски через голову – упором стопой, упором голенью;

-   выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка;

 -   броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный;

-   броски прогибом;

-   броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону;

***Активные и пассивные защиты от изученных бросков.***

***Удержания***:сбоку,верхом,со стороны головы,со стороны ног,поперёк сплеча.

***Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.***

***Болевые приёмы на руки***:рычагом локтя(захватом руки между ног,захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

***Активные и пассивные защиты от болевых приёмов***.

***Активные и пассивные защиты от переворачивания***.

***Болевые приёмы на ноги***:рычагом колена,бедра,стопы;узлом бедра;икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

***Варианты приемов нападения и защиты лежа***

-    удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

 -          уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

 -     удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

 -     уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

 -   удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

 -     удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

 -      уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

 -    болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

**2.3.2.2. Содержание технико-тактической подготовки**

**на тренировочном этапе**

***Варианты приемов нападения и защит****в****стойке***

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

 Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

 Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

 Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

 Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы.

 Активные и пассивные защиты.

 Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом од ноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

 Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

 Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

 Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

 Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

 Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

 Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

 Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

 Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

 Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

 Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

 Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

 Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

 Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками. Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы. Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

 Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

 Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

 Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног.

 Бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, захватом голени снаружи, сгибая ногу, захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками, передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи, мельница, вставая с колен В стойку, мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку.

 Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведением из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

 Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, с захватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием. Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

 Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки Двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

 Защиты от передней подножки: переставляя ногу вперед, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая захват руки, выведением из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом.

 Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

 Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, в колено с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи, в темп шагов.

 Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноименную ногу сзади с падением.

 Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведения, при отступлении противника, одноименной ногой в колено, в разноименное бедро (колено).

 Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

 Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведения, изнутри подшагивая.

 Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая.

 Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

 Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

 Обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

 Защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

 Подхват: с захватом ноги, отшагивая, с падением захватом руки под плечо, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переводом).

 Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением.

 Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

 Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

 Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

 Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

 Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

 Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком.

 Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, с подбиванием сзади, обратное бедро.

 Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом).

 Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

 Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

**Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

 Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

 Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

 Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

 Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

 Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

 Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

 Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища.

 Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами.

 Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота.

 Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

 Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь, кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

 Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

 Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом Ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

 Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

 Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

 Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

 Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

 Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

 Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя.

Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

 Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

 Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног, двойной узел ног снизу.

 Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

**2.3.2.3. Содержание технико-тактической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного**

**мастерства**

Учитывая, что спортсмены прошли обучение техническим приемам самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства являются совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

 Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

 Продолжается совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

 При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

 На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

 Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

 К числу главных задач следует отнести:

 -   освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

 -        повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

 -     совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

 -   успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

 -     выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки.

 При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

 Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

**2.3.3. Теоретическая подготовка**

 В     тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На этапах *начальной подготовки*основными методами теории являются беседы,демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

На *этапе углубленной спортивной специализации* используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, и просмотр видеофильмов. На этапе *совершенствования спортивного мастерства*в дополнение к указанным методамприменяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени *высшего спортивного мастерства* должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

**2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

**Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения**

 Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

 Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

 Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

 -   Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

-     Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

 СОДЕРЖАНИЕ программного материала

История самбо

Основные команды судей и тренера.

Падение. Страховка и самостраховка

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

 Перемещения:

Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Выведение из равновесия – восемь направлений

 Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват)

 Захват за рукав и за спину (прямой)

 Техника приёмов лёжа:

-   удержание сбоку с захватом руки и головы,

-  удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,

-  удержание сбоку захватом туловища,

-  удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях

 -    подрывом руки и ноги и переходом на удержание

-    подрывом двух рук переходом на удержание

 б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках»,  другой - сбоку в стойке:

 - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание и переворот рывком от себя с захватом за рукав;

 в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;

 - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

 Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

Борьба стоя:

 -    изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

**Программный материал для группы начальной подготовки 2 года обучения**

В совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

 В совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

 В  совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения).

 В изучение трёх технических действий в стойке.

В ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

 В изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

 Основные команды судей и тренеров

Изучить:

-повороты на 90 градусов

 -повороты на 90 градусов влево и вправо

 -повороты на 180градусов

 Совершенствование:

Страховки и самостраховки

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения:

 попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

 с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд Выведение из равновесия – восемь направлений Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс

Техника борьбы лёжа:

* удержание с боку с захватом руки и головы,
* удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
* удержание сбоку захватом туловища,
* удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

 а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях:

* подрывом руки и ноги и переходом на удержание
* подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке:

* переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
* переворот рывком от себя с захватом за рукав;

 в) из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях:

переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;

* переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.
* Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

 Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене:

 - боковая подсечка,

 - бедро скручивание,

- задняя подножка.

 Выведение из равновесия рывком.

Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Боковая подсечка | | Бросок через бедро | Задняя подножка |
|  |  | скручиванием |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Удержание сбоку с | Удержание поперек с | Удержание сбоку | Удержание сбоку |
| захватом руки и | захватом головы и туловища | захватом туловищем | с захватом за свой |
| головы | между ног |  | подколенный сгиб |
|  |  |  |  |

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image008.jpghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image009.jpghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image010.jpghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image011.jpg

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.**

Совершенствование ТД.

Изучить ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации:

 а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,

 б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса,

 в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,

 г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки.

 Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

 а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (однонаправленно):

переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом

б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со стороны головы:

 -переворот с захватом руки под плечо скручиванием в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:

 - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

 Защиты от удержаний

 а) Удержаний сбоку:

 -   отжиманием головы руками;

 -  освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху

 -   переворотом

б) Удержание поперек

-   отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего

 -    переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча

 Дополнительный материал

а) Защиты от ТД в стойке от боковой подсечки:

- атакуемый загружает атакованную ногу;

- атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

-от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения;

 -атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку; от задней подножки:

 - атакуемый убирает атакованную ногу;

- атакуемый встречает атакующую ногу соперника упором.

 б) Выведение из равновесия толчком.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.**

*Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа:*

1.      дальнейшее изучение и совершенствование технических действий,

2.      доведение основных движений до уровня закрепления навыка,

3.      изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов.

4.      развитие специальных физических качеств, достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.

 1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.

 2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:

 а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

б) бросок через плечо – обратное удержание

 в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

 г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку

д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками

 3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени: от удержания сбоку от удержания со стороны головы с захватом пояса от удержания верхом захватом головы одной рукой от удержания поперек с захватом дальней руки Например переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

 Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

1. зацеп изнутри
2. передняя подсечка
3. задняя подножка
4. бросок через бедро

Например: защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги» Защита от броска через бедро способом «обшагивание по ходу»

Контратаки Изучение способов контратаки на примерах:  опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро.

Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро способом «использование движения» передняя подсечка от броска через бедро

Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:

 а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание

б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек

в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между его ног с выходом па рычаг локтя

Дополнительный материал

**Стойка**

 - бросок через бедро с захватом за рукав и отворот

- бросок через плечо с захватом руки на плечо

- передняя подсечка с падением

- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере

**Партер**

- болевой прием рычагом локтя

 - способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя

 -болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакующий на спине атакуемый между его ног.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.**

 Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

 Изучение ТД:

Подхват изнутри –

Передняя подножка –

Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)

Зацеп стопой снаружи –

 Упор голени в живот –

Подсад голенью -

 Защиты и контратаки от ТД в партере

От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног

От обратного удержания сбоку

От болевого приема рычагом локтя через бедро

От узла локтя с помощью ноги

 От узла локтя руками

 От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя

захватом руки между ног

 От броска через плечо – обратное удержание

 От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

 От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку от броска упором стопы в живот – узел локтя руками

 Комбинации в партере с выходом на болевой прием

Удержание сбоку

- рычаг локтя

- узел локтя

 Удержание поперек

- рычаг локтя

 - узел локтя

- болевой на ахиллесово сухожилие

Удержание верхом

- рычаг локтя

- узел локтя

Удержание со стороны головы

- рычаг локтя

- узел локтя

Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.

Переворот рывком назад с захватом руки под плечо Болевой на икроножную мышцу

Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»

Техника партера: болевые приемы Болевой прием рычагом с переворотом Болевой прием замком руки под плечо

Дополнительный материал

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание

 Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот

 В. Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене:

 -    зацеп стопой снаружи

-     упор голенью в живот

-      подхват изнутри

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения.**

Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

Изучить ТД

Боковой переворот

Бросок через грудь

Бросок через плечо с колен

Защиты и контратаки от бросков, подхват изнутри передняя подножка одноименный зацеп изнутри, зацеп стопой снаружи упор голени в живот задняя подножка на пятке

Например: от броска подхват изнутри

Используя атакующие действия противника: обшагиванием с выходом на удержание сверху Опережением бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо

Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево

Блокировкой Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри

Боковой переворот от подхвата изнутри

Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу.

Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги Болевой на коленный сустав Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

Дополнительный материал

Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс;

Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот;

Передний переворот;

Бросок через бедро вскидывая.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | ЭНП | | | | ТЭ (ЭСС) | | | | | | | | ЭССМ | | ВСМ | |
| До  года | | Свыше года | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| Общая физическая подготовка  (%) | 34 | 106 | 31 | 145 | 22 | 137 | 21 | 197 | 20,5 | 192 | 20 | 187 | 9,5 | 138 | 10 | 166 |
| Специальная физическая подготовка  (%) | 14 | 44 | 15 | 70 | 21 | 131 | 22 | 206 | 22,5 | 211 | 23 | 216 | 24,5 | 357 | 25 | 416 |
| Техническая, тактическая подготовка(%) | 44 | 38 | 44 | 206 | 44 | 275 | 44 | 412 | 44 | 412 | 44 | 412 | 49,5 | 721 | 50 | 832 |
| Психологическая подготовка (%) | 4 | 12 | 4 | 19 | 5 | 31 | 5 | 47 | 5 | 47 | 5 | 47 | 6 | 87 | 6 | 100 |
| Теоретическая и  подготовка(%) | 4 | 12 | 4 | 19 | 4 | 25 | 4 | 37 | 4 | 37 | 4 | 37 | 4,5 | 66 | 4 | 67 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 2 | 9 | 4 | 25 | 4 | 37 | 4 | 37 | 4 | 37 | 6 | 87 | 5 | 87 |
| Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки | 312 | | 468 | | 624 | | 936 | | 936 | | 936 | | 1456 | | 1664 | |

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным

способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице№1**4*

**2.6. Психологическая подготовка**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей,

 -       проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке. В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

 Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

 В     процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие. Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

 На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

 На этапах тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому

восстановлению. В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В     подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

 В    течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий. В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**2.7. Инструкторская и судейская практика**

 Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами званий: юный спортивный судья, спортивный судья третьей категории, спортивный судья второй категории, спортивный судья первой категории и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к  решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении.

**2.8. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после

тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

*Баня-сауна*используется после тренировочных нагрузок:первое пребывание в     парной по 5-10 мин (t + 100°-110°С; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа (t +25°-27°С в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

*Вибрационный массаж*.Вибромассажу подвергаются основные мышечныегруппы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата.

*Гидромассаж в тёплой ванне*.Гидромассаж проводится за счёт воздействияводной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

*Контрастный душ*применяется сразу после тренировочного занятия споочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°C) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

*Локальное   отрицательное   давление   (ЛОД),   или   баровоздействие*, применяется до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок. *Ручной  массаж*(общий  и  локальный)проводится  после  выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике.

 К     педагогическим и психологическим методам восстановления спортивной работоспособности относится:

 - правильная организация отдельного тренировочного занятия;

- рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов;

 - оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;

 - варианты коррекции физической нагрузки;

 - рациональное построение тренировочных занятий; - индивидуализация нагрузки;

 - правильное проведение разминки и заключительной частей занятия;

 -использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

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

 Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для самбистов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) 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.

Подходы к коррекции спортивной работоспособности:

 -   комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус;

 -  избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность;

 -   сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач учебно-тренировочного процесса;

 -   конкретные  методики  реабилитации  при  наиболее  частых  травмах

 (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

 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.)

**2.9. Антидопинговые мероприятия**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО СШ г. Славгорода разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 15). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов - самбистов МБУ ДО СШ г.Славгорода, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

 · Международный стандарт ВАДА по тестированию;

 · Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

· Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

 Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

 - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного   мнения о повсеместностном распространении допинга в самбо и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

 -   Раскрытие перед занимающимися самбо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-       Формирование у занимающихся самбо спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-       Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

-       Пропаганда принципов фейр - плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

-       Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 15.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Примерный план антидопинговых мероприятий | | |  |
|  |  |  |  |
|  | **Форма** | **Сроки** |  |
| **Содержание мероприятия** | **реализации** |  |
| **проведения** |  |
|  | **мероприятий** |  |
|  |  |  |
| Информирование спортсменов о запрещённых |  | Сентябрь |  |
| веществах |  |  |
|  |  |  |
| Ознакомление с порядком проведения допинг- | Лекции, беседы, | Октябрь |  |
| контроля и антидопинговыми правилами |  |
| индивидуальные |  |  |
| Ознакомление с правами и обязанностями |  |  |
| консультации | Ноябрь |  |
| спортсмена |  |
|  |  |  |
| Повышение осведомлённости спортсменов об |  | Декабрь |  |
| опасности допинга для здоровья |  |  |
|  |  |  |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и | В течение года |  |
| тестирование |  |
|  |  |  |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары | В течение года |  |
|  |  |  |  |
| Формирование критического отношения к | Тренинговые | В течение года |  |
| допингу | программы |  |
|  |  |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**2.10. Учебно-тренировочный план**

**Учебно-тренировочные занятия:**

Учебно-тренировочный занятия в МБУ ДО СШ г.Славгорода должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

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

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Присоставлениирасписанияучебныхзанятийпродолжительностьодногозанятияустанавливаетсявастрономическихчасах,включаяустановленныекороткиеперерывымеждузанятиямипродолжительность15минут,сучетомвозрастныхособенностей(периодов)подготовкиобучающихся:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия:

На этапе начальной подготовке – 2 часа

На УТ – 3 часа

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения

соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Сроки начала и окончания учебного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки погодамобученияосуществляетсявсоответствиисконкретнымизадачамимноголетнейтренировки.

-учебно-тренировочные мероприятия: Для обеспечения учебного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  |  | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1.Учебно-тренировочныемероприятияпоподготовкекспортивнымсоревнованиям | | | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | - | | | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | | 18 | 21 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к  другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | | 18 | 18 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия подготовке к официальным спортивным соревнованиям субьекта  Российской Федерации | - | | 14 | | | 14 | 14 | |
| 2.Специальныеучебно-тренировочныемероприятия | | | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной  Физической подготовке | - | | 14 | | | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные  мероприятия | | - | | - | До10 суток | | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного  медицинскогообследования | | - | | - | До3 суток, но не более 2х раз в год | | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные  мероприятия | | - | | | До 60 суток | | | |

Спортивные соревнования: Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта самбо устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные на различных этапах спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально-организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготвки | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До трех лет | Свышетрех лет |
| Для спортивной дисциплины«весовая категория» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | – | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины«демонстрационное самбо» | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.11. Годовой учебно-тренировочный план**

Процесс обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо, включает следующие разделы:

- технико-тактическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- психологическая подготовка;

- теоретическая подготовка;

- контрольные соревнования;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно техническо-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| До года | Свышегода | До трех  лет | Свышетрех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 5 | 6 | 8-10 | 12-14 | 18 | | 22-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| 12-24 | | 6-12 | | 2-4 | | 1 |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 67-  86 | 87-127 | 106-  125 | 165-175 | 115-145 | | 186-243 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Специальнаяфизическая  подготовка | 35-  52 | 52-65 | 78-117 | 160-176 | 225-265 | 290-312 |
| 3. | Участие в  Спортивных соревнованиях | 1 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Техническая  подготовка | 83-  100 | 100-  123 | 134-  145 | 181-206 | 191-234 | 185-284 |
| 5. | Тактическая  подготовка | 27-  41 | 30-52 | 64-70 | 125-131 | 228-265 | 222-304 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 11-  15 | 15-17 | 17-23 | 28-29 | 38-45 | 54-78 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 4-8 | 9-12 | 17-23 | 35-36 | 38-44 | 44-67 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1-2 | 1-6 | 8-10 | 11-12 | 14-18 | 18-24 |
| 9. | Инструкторская  практика | 0 | 2-4 | 5-7 | 4-8 | 12-14 | 12-24 |
| 10. | Судейская  практика | 0 | 0-2 | 5-7 | 9 | 0 | 0 |
| 11. | Медицинские,медико-биологические  мероприятия | 4 | 4 | 4-6 | 7-8 | 8-10 | 10-16 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 4 | 4 | 4-6 | 7-8 | 8-10 | 10-16 |
| Общее количество часов  в год | | 234-  312 | 312-  416 | 416-  624 | 624-832 | 936-1144 | 1144-1664 |

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До трех  лет | Свыше  трех лет |
| 1. | Общая физическая  подготовка(%) | 30-38 | 30-38 | 20-25 | 20-25 | 10-15 | 10-15 |
| 2. | Специальная  Физическая подготовка(%) | 13-15 | 13-15 | 20-25 | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях(%) | – | 0-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| 4. | Техническая | 30-38 | 30-38 | 28-35 | 25-30 | 22-25 | 20-25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка(%) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка(%) | 10-12 | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 25-30 | 27-35 |
| 6. | Инструкторская и судейская  практика(%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические,восстановительныемероприятия,тестирование  и контроль(%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения | |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;   -… | | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | -… |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-**формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочногопроцесса,периодовсна,отдыха,восстановительныхмероприятийпосле тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-**… | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятиясприглашениемименитыхспортсменов,тренеровиветерановспортасобучающимисяииныемероприятия,определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;   -… | Втечениегода |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков,  Способствующих достижению спортивных результатов; | В течение года |

**2.12. Примерный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в МБУ ДО СШ г.Славгорода состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

* диагностику среды;
* разработку модели воспитательного пространства;
* создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные направления** | | **Содержание работы** | | **Сроки выполнения** |
| Трудовое воспитание | | Установление графика дежурств по уборке мест  занятий после тренировки | | в течение года |
| Участие в субботниках | |
| Помощь в оформлении наглядной агитации | |
| Нравственное воспитание | | Состояние и развитие спорта в России | | сентябрь |
| Воспитание нравственных и волевых качеств  спортсменов | | ноябрь |
| Беседа с детьми по профилактике беспризорности | | январь |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | | март |
| Эстетическое воспитание | | Посещение учебно-тренировочных занятий и  соревнований старших спортсменов | | в течение года |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения  здоровья» | | апрель |
| Беседа «Красота тела и души» | |
| Безопасность жизнедеятельности | | Беседа с учащимися «Правила поведения в  спортивном зале и на спортплощадке» | | в течение года |
| Инструктаж по технике безопасности ПДД | |
| Беседа «Правила поведения при угрозе  террористического акта» | |
| Инструктаж по ТБ «Опасность пользования  пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» | |
| Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного  поведения на водоемах в зимнее время» | |
| Беседа «Меры предосторожности и правила  поведения на льду» | |
| Работа с одаренными детьми | | Проведение внутришкольных соревнований с  целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня | | в течение года |
|  |  | согласно календарю спортивно-массовых  мероприятий (все группы) |  | |
|  | Работа с родителями | Проведение родительского собрания (все группы) | по мере необходимости | |
|  | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) |
|  | Профориентационная  работа | Встреча с интересным человеком (спортсменом,  тренером) | май | |

**Глава 3. Система контроля и зачетные требования.**

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения  на результативность по виду спорта.

Критериями успешной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по данной Программе могут являться удачные результаты соревновательной деятельности, а также эффективное прохождение аттестации в самбо, которые по положению проходят два раза в год. Кроме того, об успешной подготовке спортсменов по настоящей Программе, свидетельствует положительная динамика оценок по критериям освоения технико-тактических действий (таблица № 16), а также положительные оценки за нормативы комплексного контроля по каждому из этапов спортивной подготовки, представленных ниже в таблицах № 17 – 20.

Таблица№16.

Критерии освоения технических и тактических действий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень освоения. | Назвать и выполнить техническое |  |
| (тактическое) действие в |  |
| Оценка |  |
| стандартных условиях |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Неудовлетворительно | Не назвал и не выполнил |  |
| техническое (тактическое) действие |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Удовлетворительно | Назвал и выполнил с грубыми |  |
| ошибками |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Хорошо | назвал и выполнил с |  |
| незначительными ошибками |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Отлично | назвал и выполнил без ошибок |  |
|  |  |  |

**3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

-       формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-       формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-       освоение основ техники самбо;

-        всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-        укрепление здоровья;

-       отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-    приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;

-    формирование спортивной мотивации;

-    укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-    повышение функциональных возможностей организма;

-    совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-    стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

-    поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-    сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-    достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-    повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

     Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**3.3. Виды и сроки контроля ОФП, СФП, технико-тактической подготовки**

Комплексный контроль физической, технической и тактической подготовки это важнейшее условие определения правильно ли всё было спланировано и сделано, возможность узнать, насколько эффективно использовал тренер то или иное средство и методы тренировки, для этого применяют следующие виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный.

 Основным видом контроля для получения информации о состоянии спортсмена является комплексный контроль, в ходе которого оценивается оперативное, текущее или этапное состояние самбиста, определяется эффективность применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В связи с этим используют следующие виды комплексного контроля:

– анализ соревновательной деятельности;

– контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

– контроль физической подготовленности;

– контроль технической подготовленности;

– контроль тактической подготовленности.

Для анализа соревновательной деятельности самбистов используют следующие методы:

1) наблюдения;

2) фото, видеосъёмка;

3) стенографическая регистрация;

4) статистический анализ показателей соревновательной деятельности;

5) построение фактических и планируемых моделей соревновательной деятельности.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок осуществляется за:

1) специализированностью упражнений;

2) сложностью упражнений;

3) направленностью упражнений;

4) величиной нагрузки;

5) соревновательными нагрузками.

 Контроль физической подготовленности самбистов включает измерения уровня развития скоростных, силовых координационных качеств выносливости и физической работоспособности, ловкости, гибкости, равновесия и т.п. Для осуществления данного контроля используется комплекс контрольных испытаний, который представлен в таблицах приложения 1 и 2. Контроль технической подготовленности самбистов заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения.

Основными показателями в контроле технической подготовленности являются:

1) объём техники;

2) разносторонность техники;

3) эффективность техники;

4) освоенность техники.

Контроль тактической подготовленности самбистов заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Данный контроль оценивает:

1)    тактические действия;

2) тактическое мышление.

 Одной из эффективных организационных форм комплексного контроля является тестирующая тренировка, которая одновременно позволяет обеспечить контроль и совершенствование физической подготовленности спортсменов. При этом необходимо выбрать минимальное количество показателей, с помощью которых можно получить максимум полезной информации и использовать её в управлении процессом подготовки самбистов.

 Контрольные испытания и спортивные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. Лица для зачисления на этапы спортивной подготовки проходят контрольные испытания, им необходимо выполнить нормативы. Занимающиеся самбисты в организации, осуществляющей спортивную подготовку для продолжения занятий на следующих этапах спортивной подготовки, сдают спортивные нормативы, по окончанию тренировочного года, этапа подготовки.

**3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности**

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и приведены в таблицах № 17- 20.

Таблица №17

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

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.pnghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.png

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
|  |  |  |
| физическое качество | 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 | Бег 60 м |  |
| (не более 11,8 с) | (не более 12,2 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |  |
| (не более 2 мин 5 с) | (не более 2 мин 25 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 2 раз) | (не менее 7 раз) |  |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
| Сила | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 5 раз) |  |
|  | Подъем туловища лежа на | Подъем туловища лежа на |  |
| Скоростно-силовые | спине за 11 с | спине за 11 с |  |
| (не менее 10 раз) | (не менее 8 раз) |  |
| качества |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
|  |  |
|  | (не менее 130 см) | (не менее 125 см) |  |
|  |  |  |  |

весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |  |
| (не более 11,6 с) | (не более 12 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |  |
| (не более 2 мин 15 с) | (не более 2 мин 35 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 2 раз) | (не менее 7 раз) |  |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
| Сила | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 9 раз) | (не менее 5 раз) |  |
|  |  |  |  |
| Скоростно-силовые | Подъем туловища лежа на | Подъем туловища лежа на |  |
| качества | спине за 12 с | спине за 12 с |  |

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

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
|  |  |  |
| физическое качество | 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

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.png

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |  |
| (не более 10,1 с) | (не более 10,5 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |  |
| (не более 3 мин) | (не более 3 мин 25 с) |  |
|  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 11 раз) |  |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
|  | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 14 раз) | (не менее 8 раз) |  |
|  | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата руками |  |
|  | руками в висе на | в висе на гимнастической |  |
| Сила | гимнастической стенке | стенке |  |
|  | (не менее 8 раз) | (не менее 3 раз) |  |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |  |
|  | весом не менее 100% | весом не менее 100% |  |
|  | собственного веса | собственного веса |  |
|  | (не менее 6 раз) | (не менее 3 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
| качества | (не менее 160 см) | (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 | Бег 60 м |  |
| (не более 9,9 с) | (не более 10,3 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |  |
| (не более 3 мин 10 с) | (не более 3 мин 35 с) |  |
|  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 11 раз) |  |

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.pnghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.png

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

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 | Бег 60 м |  |
| (не более 10,3 с) | (не более 10,7 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |  |
| (не более 3 мин 20 с) | (не более 3 мин 45 с) |  |
|  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 11 раз) |  |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
|  | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 14 раз) | (не менее 8 раз) |  |
|  | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата руками |  |
|  | руками в висе на | в висе на гимнастической |  |
| Сила | гимнастической стенке | стенке |  |
|  | (не менее 8 раз) | (не менее 3 раз) |  |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |  |
|  | весом не менее 100% | весом не менее 100% |  |
|  | собственного веса | собственного веса |  |
|  | (не менее 6 раз) | (не менее 3 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
| качества | (не менее 160 см) | (не менее 145 см) |  |
| Техническое | Обязательная техническая программа | |  |
| мастерство |  |
|  |  |  |

 Таблица №19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
|  |  |  |
| физическое качество | 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 | Бег 60 м |  |
| (не более 8,7 с) | (не более 9,6 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |  |
| (не более 2 мин 50 с) | (не более 3 мин 15 с) |  |
|  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 18 раз) |  |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
|  | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 30 раз) | (не менее 20 раз) |  |
|  | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата руками |  |
|  | руками в висе на | в висе на гимнастической |  |
| Сила | гимнастической стенке | стенке |  |
|  | (не менее 9 раз) | (не менее 4 раз) |  |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |  |
|  | весом не менее 100% | весом не менее 100% |  |
|  | собственного веса | собственного веса |  |
|  | (не менее 16 раз) | (не менее 11 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
| качества | (не менее 200 см) | (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 | Бег 60 м |  |
| (не более 8,7 с) | (не более 9,6 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |  |
| (не более 3 мин) | (не более 3 мин 25 с) |  |
|  |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 18 раз) |  |

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.pnghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.png

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |
|  | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |
|  | (не менее 27 раз) | (не менее 17 раз) |
|  | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата руками |
|  | руками в висе на | в висе на гимнастической |
| Сила | гимнастической стенке | стенке |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 3 раз) |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |
|  | весом не менее 100% | весом не менее 100% |
|  | собственного веса | собственного веса |
|  | (не менее 13 раз) | (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| качества | (не менее 200 см) | (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
|  |  | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
|  |  |  |

весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг

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

Таблица № 20

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

https://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.pnghttps://documents.infourok.ru/4753e237-bb65-438e-9e7a-96738ff552fa/0/image012.png

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
|  |  |  |
| физическое качество | Мужчины | Женщины |  |
|  |  |  |  |

весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг

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

Весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг

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

весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая

категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Бег 100 м | Бег 100 м |  |
| (не более 13,8 с) | (не более 15,6 с) |  |
|  |  |
|  | Бег 1000 м | Бег 1000 м |  |
| Выносливость | (не более 3 мин 35 с) | (не более 3 мин 50 с) |  |
|  | Бег 1500 м | Бег 1500 м |  |
|  | (не более 5 мин 30 с) | (не более 5 мин 50 с) |  |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |  |
| Силовые качества | перекладине | низкой перекладине |  |
|  | (не менее 13 раз) | (не менее 19 раз) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в |  |
|  | в упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |  |
|  | (не менее 30 раз) | (не менее 15 раз) |  |
|  | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата руками |  |
|  | руками в висе на | в висе на гимнастической |  |
| Сила | гимнастической стенке | стенке |  |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 4 раз) |  |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |  |
|  | весом не менее 100% | весом не менее 100% |  |
|  | собственного веса | собственного веса |  |
|  | (не менее 14 раз) | (не менее 9 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
| качества | (не менее 230 см) | (не менее 185 см) |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |  |
|  |  | |  |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, | |  |
| мастер спорта России международного класса | |  |
|  |  |

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**4.1. Список литературных источников**

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПб ГАФК, 1996.- 47 с.;

 2. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. изд.

МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993

3. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое/*,* Воронеж 1997;

4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М. 2001;

 5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;

 6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;

 7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос,  1994. - 368 с.;

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «ИздательствоACT», 2003. - 863 с.;

 9. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;

 10.Табаков  С.Е.,  Елисеев  С.В.,  Конаков  А.В.  Самбо:  Примерная  программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М – Советский спорт, 2008;

 11. Табаков С.Е. Сто уроков самбо. изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002;

 12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт,1998

13.  Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995;

14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996.

**4.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1.   https://video-uroki-online.com

  2.   http://sport-lessons.com

3.   <http://moniteur.ru/video>

4. <http://sport.slavgorod.ru>