

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 09 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «СШ НВР»



А.В. Жарков

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

Программа разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта самбо,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 24.11.2022 года № 1073

Разработчик программы:

Прасин А.В.

Устименко Р.А.

Балакина-Шлега О.Е.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

пгт. Излучинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	6
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	8
2.	Нормативная часть	9
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы	10
2.2.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.3.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4.	Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности	13
2.5.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.6.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	14
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
2.8.	Структура годичного цикла	17
3.	Методическая часть	19
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	19
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	23
3.3.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	25
3.4.	Планирование спортивных результатов	25
3.5.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	27
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	28
3.6.1.	Теоретическая подготовка	28
3.6.2.	Общая физическая подготовка	32
3.6.3.	Специальная физическая подготовка	39
3.6.4.	Технико-тактическая подготовка	41
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	43
3.8.	Воспитательная работа	45
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	48
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	51
4.	Система контроля и зачетные требования	51
4.1.	Требования к участию спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях	53
4.3.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	54
4.4.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-	55

	технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	
4.4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	56
4.4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	56
4.4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	57
4.4.4.	Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки	57
4.5.	Методические указания по организации контрольных и переводных испытаний, методам и организации медико-биологического обследования	58
5.	Годовой план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения	58
6.	Перечень информационного обеспечения	60

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа Нижневартовского района» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1073 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Устава Учреждения.

Авторами-разработчиками Программы являются тренеры-преподаватели отделения борьбы самбо – Прасин А.В., Устименко Р.А.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Цель Программы - содействие самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высоких спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку, освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидата в мастера спорта.

Главная цель многолетней подготовки спортсменов – победа на соревнованиях самого высокого ранга.

Задачи спортивной подготовки борьбе самбо:

1. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

2. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

3. Повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

4. Получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории борьбы самбо, опыта мастеров прошлых лет.

5. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

6. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

7. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности борцов, а также особенности подготовки спортсменов по борьбе самбо.

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

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни.

Самбо – демократичный вид спорта, им могут заниматься люди не зависимо от пола и возраста. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований - чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным план-графиком. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по самбо как единого непрерывного процесса.

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

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

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

1.1. Характеристика спортивной дисциплины борьба самбо, ее характерные особенности

Борьба самбо - боевой вид спорта, а также система защиты без оружия.

Становление самбо пришлось на 1920-е - 1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

Цель борьбы самбо – одолеть соперника. Сделать это можно в результате чистой победы (чистый бросок, болевой приём, явное преимущество, снятие соперника с боя) или – осилить визави по баллам. Победитель схватки, которая длится 3-5 минут (учитывается чистое время), определяется судейской бригадой ковра, состоящей из 6 человек, по бальной системе, а очки, в свою очередь, начисляются за удержания, броски, болевые приёмы.

Международная федерация самбо (FIAS) — неправительственная общественная некоммерческая организация, объединяющая национальные федерации самбо.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Учреждении предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит

планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), также учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года с 1 сентября по 31 августа.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

К выполнению учебно-тренировочного плана допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой учебно-тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется учреждением самостоятельно.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера

по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя спортивная подготовка - это единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных

результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

2. Нормативная часть

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, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3 года	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4 года	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице №2:

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20 - 30	20 - 30
Участие в соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №3:

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

Под соревновательной деятельностью в Программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

2.1. Режим тренировочной работы

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

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется учреждением самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – или в условиях спортивно

оздоровительных лагерей или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальной программе спортивной подготовки в период активного отдыха.

На усмотрение тренера план тренировочных занятий может быть изменен в летнее время, в зависимости от предоставления времени в спортивных лагерях, при наличии финансирования, и от календаря спортивных соревнований.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

Таблица № 4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раза в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год -		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний занятием спортом и при сдаче контрольных нормативов.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль состояния здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 10 лет. Занятия проводятся с учетом влияния физических качеств и телосложения на достижение спортсменом спортивного результата, а также с учетом возрастных особенностей спортсмена.

2.3. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

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

одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в парусном спорте присутствуют все виды подготовки.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины учебно-тренировочной нагрузки на каждом новом этапе прохождения спортивной подготовки, предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Объёмы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяются следующей таблицей:

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	6	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	312	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

2.4. Минимальный и предельный объёмы соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для спортсменов представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в

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

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

Для ведущих борцов страны основными могут быть чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры и.т.д. Для начинающих борцов основными могут быть первенство СШ, первенства города, округа, городские и окружные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных соревнованиях спортсменов должен принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учреждением осуществляется материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе:

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

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, приобретаются в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо в таблице № 6.

Таблица № 6

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к подготовке
Этап начальной подготовки	Первый год	с 10 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Второй год	с 11 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Третий год	с 12 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	с 12 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (3юн., 2юн., 1юн.)
	Третий год	с 13лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (3юн., 2юн., 1юн.)
	Четвертый год	с 14 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (1р., 2р., 3р.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	с 14 лет	2	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивный разряд КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	с 16 лет	1	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, МС, МСМК

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню, выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой.

При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущими к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

Только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки является одной из основных форм осуществления спортивной подготовки и осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельное, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения обще подготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводный цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

2.8. Структура годичного цикла

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочный этап 3 года подготовки) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- обще подготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;
- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Сроки периодов и этапов могут изменяться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы. Для индивидуализации периодов в большом годичном цикле на всех этапах подготовки включаются всевозможные контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

3. Методическая часть

В Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки спортсменов в соответствии с объемом предельных учебно-тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап спортивной подготовки, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольные нормативы по видам подготовки по этапам (учебно-тренировочным годам) спортивной подготовки в соответствии с режимом работы в Учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию учебно-тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, развитию физических, психофизиологических качеств и способностей спортсменов.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении тренировочных занятий.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Следует не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации.

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

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Формы учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности

(общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного процесса: знакомство с техническим действием, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных

соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия*. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в Учреждении проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменом и врачом, и утверждаются директором Учреждения.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе самбо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка инструкторов и судей из числа спортсменов должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также обеспечение спортсменов и тренеров-преподавателей спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Примерная схема распределения времени при проведении группового тренировочного занятия

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется

придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2-5 мин
элементы акробатики	6-10 мин
игры в касания	4-7 мин
освоение захватов	6-10 мин
упражнения на мосту	6-18 мин

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Тренировка	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Построение учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Постепенно возрастают учебно-тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, спортсмены знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора материала для спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (особенно в период начальной специализации) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации подростков к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

1. Общие требования безопасности

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

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

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

- падение на твердом покрытии;
- несоответствие нормам мест занятий (маты лежат неплотно друг другу, низкая (высокая) температура воздуха и т.д.);
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- несоответствие нормам формы одежды занимающихся;
- недисциплинированность занимающихся;
- неправильное применение приемов страховки и само страховки.
- наличие посторонних предметов вблизи ковра.

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера-преподавателя.

3.2. Провести разминку всех групп мышц.

3.3. Обучающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.

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

3.5. Во время учебно-тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.

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

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

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

3.9. Не разрешается проведение запрещенных приемов.

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

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

4. Требования безопасности после окончания занятий

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

4.2. Организованно покинуть место занятий.

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

4.4. Переодеться в повседневную одежду.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

В Учреждении при проведении учебно-тренировочных занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский пункт.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, борьба самбо.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать на этапе начальной подготовки двух часов, на учебно-тренировочном этапе – трех часов, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30-45 минут учебно-тренировочных занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений спортсменов.

3.4. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности, структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение

конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать соответствие задач, средств и состояния занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики самбо и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренера-преподавателя, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер. На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки самбистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером. Врач спортивного учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

Психологический контроль может осуществляться тренером-преподавателем и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

3.6.1. Теоретическая подготовка

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

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

•Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития самбо в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура и спорт: понятия и термины. Самбо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития самбо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

•Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Правила поведения во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований. Правила пожарной безопасности, лиц, проходящих спортивную подготовку.

•Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся самбо: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

•Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

•Основы здорового образа жизни.

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Вредные привычки курение,

употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

•Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности жизнедеятельности и сохранением здоровья самбиста. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

•Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

• Правила соревнований. Их организация и проведение

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

• Физиологические основы спортивной тренировки

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

•Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

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

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

•Единая всероссийская классификация

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

•Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

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

•Восстановительные средства и мероприятия

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

•Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

•Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

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

•Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

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

•Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника

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

•Морально-волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания

сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

На протяжении всего периода спортивной подготовки спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

-постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;

-переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для борца;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

3.6.2. Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая 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.

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

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота 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. Быстрота двигательной реакции совершенствуется

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Этап начальной подготовки

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный этап спортивной подготовки включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- подвижные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом самбо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий самбо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к процессу тренера.

Технико-тактическая подготовка (ТП) – подразумевает изучение технического арсенала самбо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- обучение техническим действиям;
- совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- совершенствование тренировочных поединков.

Тактическая подготовка – предполагает обучение составлению индивидуальной соревновательной программы, грамотному распределению силы во время схватки. Формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

- базовый – психологическое развитие, образование и обучение;
- тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности: изучение атаки и контратаки в планируемом маневре и изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно-прогнозируемой защиты.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. На данном этапе предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Тренировочный этап подготовки

Задачи и преимущественная направленность на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

1. *Развитие ловкости.* Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями;

2. *Развитие быстроты.* В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

— техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

— темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

— время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

3. Развитие силы. В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

— обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в самбо, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

— обеспечить развитие специфических для самбо силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий самбиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике самбо, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

4. Развитие выносливости. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), Бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и

организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

— суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

— интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена.

Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка включает в себя: общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции); упражнения для совершенствования ловкости (с набивными мячами, скакалками); упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специально – физическая подготовка включает в себя: упражнения силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости (упражнения с партнером в сопротивлении); упражнения для совершенствования координации; упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты точности, вариативности техники самбо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Технико-тактическая подготовка: совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактическая подготовка: выбор тактических действий против конкретного противника, овладение приемами быстрого восприятия и анализа, прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением маневрированием, натиском.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена

осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеofilмы по самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в самбо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, или совершеннолетнего спортсмена, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие как минимум требования нормы «Мастер спорта России».

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в самбо различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

3.6.3. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на

четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднятие манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднятие партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднятие партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в

разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

3.6.4. Техничко-тактическая подготовка

При решении стратегических задач определяющими являются приобретения выгодного положения и лишения этого положения у противника. Это, прежде всего:

- 1) поза;
- 2) захваты, позволяющие самому атаковать в любой момент;
- 3) удерживающие приемы, снижающие скорость движения противника;
- 4) сковывающие приемы, лишаящие противника возможности атаковать.

Движения по татами должны быть выгодны для себя относительно противника, т.е. стоит задача: не дать противнику свободно двигаться, и при этом создать ситуацию, выгодную для проведения атакующего технического действия. Тактическая подготовка самбиста, таким образом, вооружает способами и методами ведения борьбы.

Во время поединка важно действовать тактически грамотно, уметь правильно распределить свои силы, вовремя разгадать план противника и, соответственно, построить собственный план действий: точно выбрать момент атаки для проведения приема — это и есть тактическое умение.

Проводить подготовительные действия для проведения приема необходимо постоянными, непрерывными силовыми атаками.

Целесообразно также изучение тактических действий:

1. Тактика удобных ситуаций
2. Защиты.
3. Контратаки
4. Подавляющие силовые воздействие на противника

Важно понимать, что тактическая грамотность приносит пользу, лишь тогда, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные на тренировках, в соревновательных схватках.

Одной из задач тактической подготовки является развитие у занимающихся умения корректировать план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки. Базой для развития способностей

применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на татами, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Как правило, того или иного борца прежде всего отличает его способность бороться или в стойке, или в партере. Редко встречаются борцы, умеющие успешно бороться как в стойке, так и лежа (в партере).

Есть борцы, которые борются пассивно, но выигрывают при активном нападении противника за счет контрприемов. В практике тренировочной работы бывают необходимость помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным борцом. Для этого специально инсценируется психологическая обстановка, которая ожидается на соревнованиях.

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силовприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы – отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества – не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – теснением приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, усложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера-преподавателя (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями спортсменов.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием – следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, усложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

б) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- понимание задач на предстоящих соревнованиях;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый самбист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

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;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует

бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления самбиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей самбиста (спортсмена).

3.8. Воспитательная работа

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Успешное решение задач, стоящих перед Учреждением в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном

состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов групп начальной подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Для спортсменов групп спортивной подготовки обязательным является прохождение онлайн-курса по антидопинговым правилам на сайте РУСАДА. После прохождения курса выдается сертификат.

План антидопинговых мероприятий

Примерный план антидопинговых мероприятий для каждого этапа спортивной подготовки. Выделенные блоки являются обязательными.

Группа начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

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

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

4. Система контроля и зачетные требования

Организация контроля процесса спортивной подготовки, а также реализации Программы осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, нормативными актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, муниципальных актов.

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности. Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Самбо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по самбо;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по самбо.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по самбо, осуществляется в соответствии с локальными актами

Учреждения. Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов. Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для плавания физическим качествам или отдельным способностям, влияющим на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки самбистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки самбистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4.2. Требования к участию спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта борьба самбо;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;
 - повышение функциональных возможностей юных спортсменов;
 - формирование базовых навыков;
 - изучение и совершенствование базовых элементов и соединений;
 - определение соответствия индивидуальных возможностей, занимающихся.
- Длительность периода 2 года.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки:

- укрепление здоровья;
- воспитание свойств личности;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических и двигательных навыков;
- повышение функциональных возможностей, занимающихся;
- изучение и совершенствования основных структурных групп;
- подготовка к обучению и обучение сложным бросковым элементам и соединениям. Длительность периода 4 года.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Система контроля эффективности спортивной подготовки подразумевает следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный и комплексный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии учебно-тренировочных занятий или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Комплексный контроль предусматривает получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за учебно-тренировочный год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения контрольных испытаний на основании приема контрольных нормативов следующим образом:

1. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год (сентябрь – октябрь, май). Прием контрольных нормативов проходит по общей физической и специальной физической подготовке.

2. Контрольно-переводные испытания, проходящие в мае, служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов на следующий этап (учебно-тренировочный год этапа) спортивной подготовки, или для повторного прохождения этапа (учебно-тренировочного года этапа) спортивной подготовки.

Оценка состояния технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов осуществляется в процессе

соревнований и определяется по уровню достигнутых спортивных результатов.

4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и переводы на этап начальной подготовки по виду спорта самбо

Таблица № 7

Упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,2	6,4	5,7	6,0
Бег на 1000 м	мин., с	не более		не более	
		6.10	6.30	-	-
Бег на 1500 м	мин., с	не более		не более	
		-	-	8.20	8.55
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+3	+4
Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,0	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	120	150	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
		2	-	3	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине 90	количество раз	не менее		не менее	
		-	7	-	9

4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап По виду спорта самбо

Таблица № 8

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
Бег на 1500 м	мин., с	не более	
		8,05	8,29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		4	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине 90	количество раз	не менее	
		-	11

4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта самбо

Таблица № 9

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 м	с	не более	
		8,2	9,6
Бег на 2000 м	мин., с	не более	
		8,10	10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		7,2	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине 90	количество раз	не менее	
		-	18

4.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта самбо

Таблица № 10

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с	не более	
		13,4	16
Бег на 2000 м	мин., с	не более	
		-	9,50
Бег на 3000 м	мин., с	не более	
		12,40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		6,9	7,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине 90	количество раз	не менее	
		-	19

4.5. Методические указания по организации контрольных испытаний, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль проведения контрольных испытаний по результатам освоения Программы за учебно-тренировочной год осуществляет комиссия по проведению контрольных испытаний.

Спортсмены, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания в мае, показавшие в текущем учебно-тренировочном году определенные Программой спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, по решению тренерско-педагогического совета Учреждения переводятся на следующий этап (учебно-тренировочный год этапа) спортивной подготовки.

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

Медико-биологическое обследование спортсменов (сопровождение процесса спортивной подготовки) включает следующее:

- проведение периодических медицинских осмотров;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

5. Годовой план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслиться существование спорта. Спортивное соревнование по самбо из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов – участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и

присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращённые (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим основным соревнованиям. Тренировочные встречи проводятся в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд. Показательные старты служат для популяризации самбо. Сокращённые соревнования проводятся в течении нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Старты проводят по сокращённому времени.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

- 1.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Физкультура и спорт. - МСК., 2013 - 144 с.
- 2.Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. Пособие. - СПб., 2010 - 47 с.
- 3.Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Физкультура и спорт. - МСК., 2018. - 331 с.
- 4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - МСК.: Физкультура и спорт, 2007. - 142 с.
- 5.Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - МСК.: «САЛМ», 1995.
- 6.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - МСК.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
- 7.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Подобщей ред. А.В. Карасева. - МСК.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 8.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - МСК.: Просвещение, 1993-128 с.
- 9.Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. – МСК.: Физкультура и спорт, 2003-132 с.
- 10.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
- 11.Международные правила по борьбе самбо. - Калининград: Янтарный сказ, 2001.
- 12.Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста: Физкультура и спорт. - МСК., 2018. - 33 с.
- 13.Чумаков Е.М. Борьба самбо: Справочник. – МСК., 2005 – 1-2 с.
- 14.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. -МСК.: РГАФК, 1996.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru> (дата обращения: 01.02.2023).
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.02.2023).