

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

<p>Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность»</p> <p>Протокол № <u>01</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2021 год</p>	<p align="right">УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» К.В. Дыбенко 2021 г.</p> <p align="right">Приказ № <u>05</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2021 г.</p> 
--	---

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утвержденного приказом Министра спорта РФ от **12.10.2015 № 932**, зарегистрировано в Минюсте России **12.11.2015 № 39675**)

Срок реализации программы:

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

Разработчики программы:

Шабанов Эльчин Джалал оглы - тренер по самбо высшей категории.
Мигранова Альфия Мажитовна – старший инструктор - методист физкультурно-спортивной организации высшей категории.

г. Радужный 2021 год

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

<p>Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность»</p> <p>_____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 2021 год</p>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» _____ К.В. Дыбенко _____ 2021г. Приказ № ____ от « ____ » _____ 2021г.</p>
---	--

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утвержденного приказом Министра спорта РФ от **12.10.2015 № 932**, зарегистрировано в Минюсте России **12.11.2015 № 39675**)

Срок реализации программы:

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

Разработчики программы:

Шабанов Эльчин Джалал оглы - тренер по самбо высшей категории.
Мигранова Альфия Мажитовна – старший инструктор - методист физкультурно-спортивной организации высшей категории.

г. Радужный 2021 год

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	13
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки	13
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	14
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	14
1.4. Режим тренировочной работы	15
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	17
1.6. План объема тренировочных нагрузок	18
1.7. Планирование объемов тренировочного процесса	18
1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	20
1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	25
1.11. Структура годового цикла	26
2. Методическая часть	
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике ' безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	28
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	31
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
2.4. Требования к организации и проведению врачебного контроля	32
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
2.5.1. Общая физическая подготовка	48
2.5.2. Специальная физическая подготовка	54
2.5.3. Техничко-тактическая подготовка	66
2.5.4. Теоретическая подготовка	71
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	73
2.7. Планы применения восстановительных средств	75
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	77
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	78
3. Система контроля и зачетные требования	79
4. Перечень информационного обеспечения	92
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	95

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

-Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказа Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 " Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо».

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Самбо (самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо

служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: азербайджанской (гюлеш), узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской (татарча к.р.ш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кумберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 8 (с 2015 года, до этого было 12 баллов) баллов больше соперника.

4 балла присуждаются:

- . за бросок соперника на спину с падением атакующего;
- . за бросок соперника на бок без падения атакующего;
- . за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждаются:

- . за бросок соперника на бок с падением атакующего;
- . за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
- . за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

1 балл присуждается:

- . за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки — 3—5 минут чистого времени.

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- . олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;
- . олимпийская с утешительными поединками от финалистов;
- . олимпийская без утешительных поединков;
- . до шести штрафных очков;
- . до двух поражений;
- . круговая с разбивкой на подгруппы.

Официальные соревнования по самбо проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер код спортивной дисциплины
72	Самбо	079 000 14 11 Я	весовая категория 26 кг	079 061 18 11 Д
			весовая категория 29 кг	079 062 18 11 Д
			весовая категория 31 кг	079 063 18 11 Ю
			весовая категория 34 кг	079 001 18 11 Н
			весовая категория 35 кг	079 002 18 11 Ю
			весовая категория 37 кг	079 003 18 11 Д
			весовая категория 38 кг	079 004 18 11 Н
			весовая категория 40 кг	079 005 18 11 Д
			весовая категория 41 кг	079 006 18 11 Д
			весовая категория 42 кг	079 007 18 11 Ю
			весовая категория 43 кг	079 008 18 11 Д
			весовая категория 44 кг	079 009 18 11 Д

			весовая категория 46 кг	079 010 18 11 Ю
			весовая категория 47 кг	079 011 18 11 Д
			весовая категория 48 кг	079 012 18 11 С
			весовая категория 50 кг	079 013 18 11 Ю
			весовая категория 51 кг	079 014 18 11 Д
			весовая категория 52 кг	079 015 18 11 Я
			весовая категория 54 кг	079 016 18 11 Ю
			весовая категория 55 кг	079 017 18 11 Н
			весовая категория 55+ кг	079 064 18 11 Д
			весовая категория 56 кг	079 018 18 11 С
			весовая категория 57 кг	079 019 18 11 А
			весовая категория 59 кг	079 020 18 11 Н
			весовая категория 60 кг	079 021 18 11 С
			весовая категория 62 кг	079 022 18 11 А
			весовая категория 64 кг	079 023 18 11 Б
			весовая категория 65 кг	079 024 18 11 Н
			весовая категория 65+ кг	079 025 18 11 Н
			весовая категория 66 кг	079 026 18 11 Ю
			весовая категория 68 кг	079 027 18 11 Я
			весовая категория 70 кг	079 028 18 11 Н
			весовая категория 70+ кг	079 029 18 11 Д
			весовая категория 71 кг	079 030 18 11 Ю
			весовая категория 71+ кг	079 031 18 11 Ю
			весовая категория 72 кг	079 032 18 11 С
			весовая категория 74 кг	079 033 18 11 А
			весовая категория 75 кг	079 034 18 11 Н
			весовая категория 75+ кг	079 035 18 11 Д
			весовая категория 78 кг	079 036 18 11 Ю
			весовая категория 80 кг	079 037 18 11 Б
			весовая категория 80+ кг	079 038 18 11 Б
			весовая категория 81 кг	079 039 18 11 Ю
			весовая категория 82 кг	079 040 18 11 А
			весовая категория 84 кг	079 041 18 11 Ю
			весовая категория 84+ кг	079 042 18 11 Ю
			весовая категория 87 кг	079 043 18 11 Ю
			весовая категория 87+ кг	079 044 18 11 Ю
			весовая категория 90 кг	079 045 18 11 А
			весовая категория 100 кг	079 046 18 11 А
			весовая категория 100+ кг	079 047 18 11 А
			командные соревнования	079 048 18 11 Я
			абсолютная категория	079 049 18 11 А
			БС весовая категория 48 кг	079 050 18 11 Ю
			БС весовая категория 52 кг	079 051 18 11 А
			БС весовая категория 57 кг	079 052 18 11 А

			БС весовая категория 62 кг	079 053 18 11 А
			БС весовая категория 68 кг	079 054 18 11 А
			БС весовая категория 74 кг	079 055 18 11 А
			БС весовая категория 82 кг	079 056 18 11 А
			С весовая категория 90 кг	079 057 18 11 А
			БС весовая категория 100 кг	079 058 18 11 А
			БС весовая категория 100+ кг	079 059 18 11 А
			БС абсолютная категория	079 060 18 11 А

Система спортивной подготовки в самбо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях вариативного применения и сложной обстановки. Большой диапазон технико-тактических элементов самбо требует комплексного развития всех двигательных способностей. Прежде всего, требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Все мышечные группы получают равномерную нагрузку. Небольшие отступления могут исходить только из личной техники. Скорость в самбо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения. Эксперименты неоднократно доказывали, что лучшие самбисты недостаточно быстро реагируют (в сравнении с другими спортсменами) на звуковые и световые импульсы, зато имеют особую реакцию на прикосновение. Развитым осязанием можно определить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника и таким образом предугадать его намерения. Время реакции начинается с осязательного восприятия изменения центра тяжести и кончается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в самбо носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника. Большое значение в самбо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в МАУ СШОР «Юность» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа). Планирование тренировочного процесса на период активного

отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения и тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

В группах начальной подготовки, тренировочных этапах первого года обучения дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут (астрономический час – 60 минут).

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки, и составляет:

- этап начальной подготовки 1 года обучения – 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки 2 года обучения - 9 часов в неделю;
- тренировочный этап до 1-2 года - 12 часов в неделю;
- тренировочный этап 3-4 года - 18 часов в неделю;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 28 часов;
- этап высшего спортивного мастерства (весь период) – 32 часа;

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	ЭНП-1 – 14 ЭНП-2 – 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений):

-привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

- освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд ХМАО-Югры и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

-от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;

-от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «самбо»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта самбо определяются в зависимости от весовых категорий.
2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.
4. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта самбо привлекается дополнительно второй тренер по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.
6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 10 к ФССП).
7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

9. 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.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапов совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку самбистов, входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

При разработке Программы, в качестве основных, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта самбо на различных этапах многолетней подготовки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

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 № 2 в соответствии с ФССП:

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 3

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

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки самбиста (самбистки). Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы

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

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех

возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся. Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
- своевременное лечение очагов хронической инфекции.
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых спортсменов на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать

возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. План объема тренировочных нагрузок в соответствие с:

Таблица 5

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	6-9	14	16
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	468	728	832

1.7. Планирование объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учетом влияния качеств и телосложения на результативность:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом 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.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта спортивных занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных самбистов (самбисток) участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных

результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12х12м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	пара	1

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

Оборудование и спортивный инвентарь предоставлены для залов с одним татами

Обеспечения спортивной экипировкой (на занимающегося)

Таблица 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

7	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

Минимальная экипировка борца-самбиста состоит из борцовок, синих и красных шорт, соответствующих правилам самбо, синей и красной курток самбо, тапочек, спортивного костюма, кроссовок.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда, кандидатам в мастера спорта и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в соревновательных упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и

этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

С увеличением общего годового объема часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по этапам освоения спортивной подготовки представлено в таблице №3.

Распределение времени в годовом тренировочном плане на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально - подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической

подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

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

Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности

Примерный годовой тренировочный план по самбо на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства весь период
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Год подготовки	12	19	25	25	37	37	73
Теоретическая подготовка	12	19	25	25	37	37	73
Общая физическая подготовка	100	150	126	126	188	188	145
Специальная физическая подготовка	47	70	144	144	216	216	364
Технико-тактическая подготовка	144	200	280	280	422	422	728
Психологическая подготовка	9	14	25	25	37	37	74
Инструкторская и судейская практика	-	9	12	12	18	18	36
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	12	18	18	36
Врачебный контроль	В течение календарного года						
Общее количество часов (в год)	312	468	624	624	936	936	1456

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта самбо:

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные

упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техничко - тактическая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов (самбисток) всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до

мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие самбиста (самбистки).

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для обеспечения безопасности участия спортсменов на соревнованиях необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники борьбы, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Например, на начальном этапе подготовки с юными самбистами (самбистками) проводится борьба на коленях, борьба стоя осваивается позже.

Обучение необходимо проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Необходимо обучать самбистов (самбисток) приёмам самостраховки и умению падать. Простыми словами, самостраховка при падении позволяет оказаться на татами, не ощутив серьезного удара и не получив травмы, тем более, серьезной. Выполняя самостраховку, самое важное – защищать голову. Вот почему у самбистов очень сильная шея. Все дело в постоянной отработке навыков самостраховки при падении. Под страховкой в самбо подразумевается умение страховать партнера (противника) при бросках (падениях) с целью исключения получения им каких-либо повреждений. Под самостраховкой понимают умение самостоятельно обезопасить себя от получения травм при падениях. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма, ведь основными причинами травматизма у борцов являются неправильная организация тренировочного процесса и соревнований, ошибки в методике обучения, нарушение правил соревнований и технически неправильное

исполнение приёма, недостаточное качество самостраховки. Также спортсменам необходимо знать запрещённые болевые приёмы в самбо.

Таблица 11

Техника	Спортивное самбо
Болевые приемы на ноги	Разрешены
Удушающие приемы	Запрещены
Броски ногами «ножницы»	Разрешены
Броски ногами «обвив»	Разрешены

Необходимо применять для страховки технические средства (маты, накладки, пластырь). Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения. В виде спорта самбо, особенно, упражнения выполняются только по команде тренера.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 12

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	весь период	весь период
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	5	6	6	14	16
Общее количество часов в год	312	468	624	624	936	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260	468	468	728	832

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов 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 спортивных занятий и другие факторы.

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

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

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий, выполнение норм спортивных разрядов, званий.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- . состояние здоровья;
- . функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- . организация и методические указания по проведению тестирования;
- . степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов

психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп,

от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки:

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

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

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим 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 сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

	- отдых, прогулки, сон													
	-солнечно-воздушные и водные процедуры													
	- витаминизация													
4	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			1	9
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:													
	- правила соревнований, участие в судействе													
	- проведение тренировочных занятий, практика													
	Контрольно-нормативные требования													
	- бег на 60м, бег 500м.													
	- подтягивание на перекладине, на низкой перекладине													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища и И.П. лежа на спине													
	Общее количество часов	27	28	28	28	27	27	27	27	27	22	21	23	312

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели в группах начальной подготовки 2 года обучения

Таблица 14

№ п/п	Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	19
	- требования к технике безопасности и ОТ													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- история самбо и понятие ФКиС													
2	Физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
	Общая:													
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													

	Специальная:	5	3	6	8	3	4	6	7	7	7	7	7	70
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения для развития гибкости													
	- упражнения для развития ловкости													
3	Технико-тактическая подготовка:	16	16	18	18	19	19	18	18	16	14	14	14	200
	- технические действия в приемах нападения (броски, сковывания, удары)													
	- технические действия в приемах защиты (руками, ногами, туловищем)													
	- техника бросков (руками, ногами, туловищем)													
	- удержания и защита от удержания													
	Восстановительные мероприятия:													
	- врачебный контроль, медицинский осмотр													
	- отдых, прогулки, сон													
	-солнечно-воздушные и водные процедуры													
	- витаминизация													
4	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1			1	14
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:					1	1	2	2	2	1			9
	- правила соревнований, участие в судействе													
	- проведение тренировочных занятий, практика													
	Контрольно-нормативные требования													
	- бег на 60м, бег 500м.													
	- подтягивание на перекладине, на н.перекладине													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища и И.П. лежа на спине													
	Общее количество часов	38	36	41	45	38	41	40	43	39	36	35	36	468

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели в тренировочных группах 1 -2 года обучения

Таблица 15

№ п/п	Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
	- требования к технике безопасности и ОТ													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- общая характеристика спортивной тренировки													
	- основные средства спортивной тренировки, ЕВСК													
	- антидопинговые беседы													
2	Физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	126
	Общая:													
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
	Специальная:	14	14	14	14	12	12	12	12	10	10	10	10	144
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения для развития гибкости													
- упражнения для развития ловкости														
3	Технико-тактическая подготовка:	24	24	26	26	24	24	24	24	24	20	20	20	280
	- технические действия в приемах нападения (броски, сковывания, удары)													
	- технические действия в приемах защиты (руками, ногами, туловищем)													
	- техника бросков (руками, ногами, туловищем)													
	-болевые приемы (на руки, на ноги)													
- удержания и защита от удержания														

	Восстановительные мероприятия:													
	- врачебный контроль, медицинский осмотр													
	- отдых, прогулки, сон													
	-солнечно-воздушные и водные процедуры													
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная тренировка													
4	Психологическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3				25
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:				3		3		3	3				12
	- правила соревнований, участие в судействе													
	- инструкторская и судейская практика					4				4			4	12
	Контрольно-нормативные требования													
	- бег на 60м, бег 800м.													
	- подтягивание на перекладине													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем ног в висе, приседание со штангой													
	- обязательная техническая программа													
Общее количество часов		54	53	56	58	55	54	51	54	56	43	43	47	624

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели в тренировочных группах 3 -4 года обучения

Таблица 16

№ п/п	Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	37
	- требования к технике безопасности и ОТ													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- общая характеристика спортивной тренировки													
	- основные средства спортивной тренировки, ЕВСК													
	- антидопинговые беседы													
2	Физическая подготовка	18	18	18	14	14	12	14	14	14	18	17	17	188

	Общая:													
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
	Специальная:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения для развития гибкости													
	- упражнения для развития ловкости													
3	Технико-тактическая подготовка:	36	36	36	36	36	36	36	34	34	34	34	34	422
	- технические действия в приемах нападения (броски, сковывания, удары)													
	- технические действия в приемах защиты (руками, ногами, туловищем)													
	- техника бросков (руками, ногами, туловищем)													
	- болевые приемы (на руки, на ноги)													
	- удержания и защита от удержания													
	Восстановительные мероприятия:													
	- врачебный контроль, медицинский осмотр													
	- отдых, прогулки, сон													
	-солнечно-воздушные и водные процедуры													
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная тренировка													
4	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:			3	3	3	3	3	3					18
	- правила соревнований, участие в судействе													
	-инструкторская и судейская практика					3	3	3	3	3			3	18
	Контрольно-нормативные требования													
	- бег на 60м, бег 800м.													
	- подтягивание на перекладине													

	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем ног в висе, приседание со штангой													
	- обязательная техническая программа													
	Общее количество часов	79	80	81	77	80	78	80	77	75	76	75	78	936

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели в группах спортивного совершенствования

Таблица 17

№ п/п	Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
	- требования к технике безопасности и ОТ													
	- правила поведения, дисциплина, ответственность													
	- режим дня гигиена, ЗОЖ, самоконтроль													
	- общая характеристика спортивной тренировки													
	- основные средства спортивной тренировки, ЕВСК													
	- антидопинговые беседы													
2	Физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145
	Общая:													
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
	Специальная:	32	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	364
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения для развития гибкости													
- упражнения для развития ловкости														
3	Технико-тактическая подготовка:	62	62	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60	728
	- технические действия в приемах нападения (броски, сковывания, удары)													
	- технические действия в приемах защиты													

	(руками, ногами, туловищем)													
	- техника бросков (руками, ногами, туловищем)													
	- болевые приемы (на руки, на ноги)													
	- удержания и защита от удержания													
	Восстановительные мероприятия:													
	- врачебный контроль, медицинский осмотр													
	- отдых, прогулки, сон													
	-солнечно-воздушные и водные процедуры													
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная тренировка													
4	Психологическая подготовка	5	5	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	74
5	Участие в соревнованиях			6	6		6	6	6	6				36
	- правила соревнований, участие в судействе													
	- инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Контрольно-нормативные требования													
	- бег на 60м, бег 800м.													
	- подтягивание на перекладине													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем ног в висе, приседание со штангой													
	- обязательная техническая программа													
	Общее количество часов	122	120	125	126	118	124	124	123	123	117	117	117	1456

2.5.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной массы (надутые мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов

необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем,

втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за

плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание. И другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, также более сложные: рондат, сальто.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с

партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В тренировочных группах четвертого обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты

в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа

партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения и высшего спортивного мастерства используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Круговые тренировки различной направленности: анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности); силовые возможности (работа максимальной мощности); выносливость (работа большой мощности).

2.5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Всё многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений.

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

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

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

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки является

регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый- второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

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

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на

мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

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

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

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

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

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в

висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки,

прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

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

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх

ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

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

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

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

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней

подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета- кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-

вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

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

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

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же

перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

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

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

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг

другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри).

Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за

дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в

ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением):

«вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

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

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

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

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Уменьшение амплитуды защитных действий противника. Схватки для совершенствования физических качеств.

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

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

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий,

обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

2.5.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Самбо характеризуется большим объёмом технико-тактических действий.

Таблица 21

Техника					
Приемы нападения			Приемы защиты		
Броски	Сковывания	Удары	Руками	Ногами	Туловищем

Приёмы нападения.

Броски – руками, ногами, туловищем.

Сковывания – удержание, болевые.

Удары – руками, ногами, туловищем.

Приёмы защиты.

Руками – контрудар, подставка, отбив, блок, захват.

Ногами – уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскальзывание, сбивание.

Туловищем – уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив. Блок, сбивание, отжимание.

Классификация бросков

Броски – руками, ногами, туловищем.

Броски руками – выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног.

Броски ногами – подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову.

Броски туловищем – через бедро, через спину, через грудь.

Классификация болевых приёмов

Болевые приёмы в самбо выполняются на руки и на ноги.

Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором - оборонительная). Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учёт и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

Таблица 22

Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)									
Подавление				Маскировка			Маневрирование		
Физическое	Техническое	Психологическое	Тактическое		Угроза	Вызов	свое Изменяя положение	Изменяя положение противника	Используя движение противника

1. Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создаёт и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психологической.

Таблица 23

Подавление													
Физическое					Техническое			Психологическое					Тактическое
Силой	Быстротой	Выносливостью	Ловкостью	Гибкостью	Положениями	Захватами	Проведением	Смелостью	Выдержкой	Решительностью	Настойчивостью	Инициативностью	
					В стойке, лежа	Рук, ног, туловища, шеи							

Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия. Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроится защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему невыгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех.

Для подавления силой нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лёжа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы создать преимущество в силе.

Подавление выносливостью выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать захватом позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приёмов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая грудную клетку (в положении лёжа) или предлагая очень высокий темп схватки.
4. Проводят приёмы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением; б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровообращение определённой группы мышц.

Подавление ловкостью применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки. Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление гибкостью применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуации, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приёмов и защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты – увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

Подавлением психологической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приёмами, противник сдаётся, когда только создана благоприятная ситуация

для выполнения приёма, а приём ещё не завершён. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманных действий и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными. Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесёт успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве. Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает. Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещённые действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют судьи и зрители. При прочих равных условиях им отдают предпочтение. Когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством приёмов, позволяющим действовать в незнакомой противнику ситуации

Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом – разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведёт схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьёзного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка (путём угрозы и вызова) применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Разновидности тактики маневрирования: изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

2.5.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 24

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	ЭНП ТЭ
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ЭНП ТЭ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ЭНП ТЭ
4	Зарождение и развитие борьбы самбо	История борьбы самбо. Отличительные черты и общность национальных и народных видов единоборств. Обзор развития самбо в СШОР, округе, в России.	ЭНП ТЭ
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	ТЭ ЭССМ
6	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ

	спортом	Реабилитация спортсменов после перенесённых травм.	
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
9	Правила соревнований.	Запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приёмов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. Спортивная квалификация. Процедура взвешивания. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результаты схватки. Оценка приёмов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ковра.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
11	Морально-волевая подготовка	Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
12	Основы техники и тактики самбо	Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Умение выбрать и создать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы. Виды маскировки: вызов, угроза. Тактика выполнения приёмов. Тактика схватки. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.	ЭССМ ЭВСМ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а

творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал 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.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию

интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 25

№ п/п	Название мероприятий	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн	сентябрь-август	тренер, спортивный

			врач, методист
3	Солнечно-воздушные ванны	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица 26

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	в течение тр. года	тренер, спортивный врач, мед. сестра, методист
2	Семинары, лекции	в течение тр. года	тренер, спортивный врач, мед. сестра, методист
3	Интернет-семинары	в течение тр. года	тренер, спортивный врач, мед. сестра, методист
4	Видео, фотоматериалы. Видео, фото отчеты	в течение тр. года	тренер, спортивный врач, мед. сестра, методист

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Таблица 27

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Беседы, семинары	в течение тренировочного года	тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по самбо (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по самбо и другим видам спорта, олимпийское движение).	в течение тренировочного года	тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение тренировочного года	тренер, методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы	в течение тренировочного года	тренер, методист

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «самбо»**

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов).

Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. На этапах спортивной специализации (тренировочный этап) и совершенствования спортивного мастерства в виде спорта самбо увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости, поэтому рекомендуется применять в тренировочном процессе тренажёрные устройства (штанга, гири, гантели), учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся самбо, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица 29

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг,38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 5 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.25 сек.)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг,46 кг, 50 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 15 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.35 сек.)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг,60 кг, 65 кг, 65+кг		

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

Таблица 30

На этапе начальной подготовки 2-3-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг,38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,5 с)	Бег 60 м (не более 11,8с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 00 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.15 сек.)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 9 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг,46 кг, 50 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,3 с)	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 05 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.25 сек.)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 9 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,0с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 20 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.35 сек.)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения**

Таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в

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

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Таблица 32

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	25,0	28,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	21,0	26,0

Таблица 33

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 45с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее	Приседание со штангой весом не

	100% собственного веса (не менее 6 раз)	менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Таблица 34

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	18,0	23,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	23,0	26,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	19,0	24,0

Таблица 35

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 55с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 05с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 30с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 15с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 40с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Таблица 36

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	21,0	24,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	17,0	21,0

Таблица 37

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 55с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в

	лежа на полу (не менее 15 раз)	упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Таблица 38

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	15,0	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	20,0	21,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	15,0	19,0

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

Таблица 39

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

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48кг,52кг,55кг,56кг,60кг,66кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60кг,65кг,70кг,70+кг,72кг,78кг,84кг,84+кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Таблица 40

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	15,5	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	19,0	18,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	18,0	21,0

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

Таблица 41

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40кг,44кг,48кг,52кг,56кг,57кг,60кг,62кг.		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 15с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 30с)
	Бег 1500м (не более 5 мин 10с)	Бег 1500м (не более 5 мин 30с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 56кг,60кг,64кг,65кг,68кг,70кг,74кг,75кг,82кг.		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 25с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 40с)
	Бег на 1500м (не более 5 мин 20с)	Бег на 1500м (не более 5 мин 40с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на	Подъем ног до хвата руками в

	гимнастической стенке (не менее 9 раз)	висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70кг,72кг,75кг,75+кг,80кг,80+кг,81кг,87кг,87+,90кг,100кг,100+кг.		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 35с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 50с)
	Бег 1500 м (не более 5мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

*Обязательная техническая программа на этапе высшего спортивного мастерства.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Таблица 42

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	14,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	16,5	19,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	17,0	19,0

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по самбо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по самбо:

Таблица 43

1	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утвержденный приказом Министра спорта РФ от 12.10. 2015 № 932 , зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39675) www.minsport.gov.ru
2	Примерная типовая учебная программа по самбо для ДЮСШ, СДЮСШОР, С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Москва, Советский спорт, 2005 г., 240 с.
3	Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. 2011. - 158 с.
4	Зекрин, Ф.Х. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, Н. А. Федяев; М-во спорта Рос. Федерации; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский: Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8: 140 p.
5	Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е. А. Кокорина ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.

6	Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст]: учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 175 с.
7	Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Текст]: [учебно-методическое пособие] / В. В. Смирнова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2011г.
8	Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
9	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
10	Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
11	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
12	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13	О.А. Чурганов, Е. А. Гаврилов. Допинг и здоровье. – СПб НИИ ФК, 2011.- 60с
14	Бадрак К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. /Образовательная программа и методические рекомендации/ - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России - www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. Сайт КФКиС администрации города Радужный <http://www.admrad.ru/sport> (Комитет по физической культуре спорту)
3. Сайт Российского антидопингового агентства - [http:// www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
4. Сайт Всемирного антидопингового агентства - [https:// www.wada-ama.org](https://www.wada-ama.org)
5. Сайт Олимпийского комитета России - [http:// www.roc.ru](http://www.roc.ru)

6. Сайт Международного олимпийского комитета - [http:// www.olympic.org](http://www.olympic.org)
7. Сайт ФДР - www.cambo.ru (Федерация самбо России)
8. Сайт FIAS - www.cambo-fias.org (Международная (интернациональная) федерация самбо)
9. Сайт Центра спортивной подготовки ХМАО-Югры <https://www.csp-ugra.ru/vidy-sporta/sambo/>
10. Сайт спортивной школы – [скюность.рф](http://skjunost.ru)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

Таблица 44

1	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утвержденный приказом Министра спорта РФ от 12.10. 2015 № 932 , зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39675) www.minsport.gov.ru
2	Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст]: учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 175 с.
3	Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Текст]: [учебно-методическое пособие] / В. В. Смирнова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2011г.
4	Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
5	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
6	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
7	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
8	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9	О.А. Чурганов, Е. А. Гаврилов. Допинг и здоровье. – СПб НИИ ФК, 2011.- 60с
10	Бадрак К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. /Образовательная программа и методические рекомендации/ - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов

сборных команд.

2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира и т.д.

1. Сайт Минспорта России - www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)

2. Сайт КФКиС администрации города Радужный <http://www.admrad.ru/sport> (Комитет по физической культуре спорту)

3. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru>

4. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org>

5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru>

6. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org>

7. Сайт ФДР - www.cambo.ru (Федерация самбо России)

8. Сайт FIAS - www.cambo-fias.org (Международная (интернациональная) федерация самбо). Сайт Центра спортивной подготовки ХМАО-Югры <https://www.csp-ugra.ru/vidy-sporta/sambo/>

10. Сайт спортивной школы – skynost.ru

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы олимпийского резерва «Юность»

Таблица 45

№ п/п	Наименование мероприятия	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество дней	Место проведения	Количество участников	Сумма
-------	--------------------------	-------------------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------------	-------

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.