**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждена

на заседании тренерского совета приказом №190-о

Протокол №5 от 05.12.2019 от 20.12.2019 года

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта самбо**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённого приказом Министерства спорта России № 932 от 12.10.2015г.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки –2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Салехард

2019 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта |  |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса |  |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки. |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки |  |
|  | 2.2. Соотношение объёма тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы |  |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку |  |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий |  |
|  | 3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
|  | 3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований |  |
|  | 3.4. Планирование спортивных результатов  3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  3.7. Физическая подготовка самбиста  3.8. Методы воспитания физических качеств, развитие силы  3.9. Программный материал для практических занятий  3.10. Рекомендации по организации психической подготовки  3.11. Планы подготовки восстановительных средств  3.12. Антидопинговые мероприятия  3.13. Инструкторская и судейская практика |  |
| 4 | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо. |  |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации программы  4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля  4.4. Методические указания по организации тестирования  4.5. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку |  |
| 5 | Перечень информационного обеспечения Программы  6 |  |

Приложение №1 «Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки»

Приложение №2 «Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе»

Приложение №3 «Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства»

Приложение №3 «Календарный план спортивно-массовых мероприятий»

**1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо (далее Программа) Муниципального автономного учреждения «Старт» (далее- учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утверждённого приказом Минспорта России от 12 октября 2015 г. N 932 (далее-ФССП), в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

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

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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»

Также программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта самбо на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по самбо, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по самбо;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по самбо.

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в учреждении. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

**1.1. Характеристика вида спорта**

Самбо (номер-код вида спорта – 0790001411Я), («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д. Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо - спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока - уже в 1940-е - официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа. Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция - захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

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

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10х10 м или 13х13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

В борьбе самбо сложносоставной характер подготовки, требующий равного внимания к развитию всех физических (двигательных) качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных, до полного расслабления и высочайшей точности.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта самбо включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| весовая категория 26 кг | 0790611811Д |
| весовая категория 29 кг | 0790621811Д |
| весовая категория 31 кг | 0790631811Ю |
| весовая категория 34 кг | 0790011811Н |
| весовая категория 35 кг | 0790021811Ю |
| весовая категория 37 кг | 0790031811Д |
| весовая категория 38 кг | 0790041811Н |
| весовая категория 40 кг | 0790051811Д |
| весовая категория 41 кг | 0790061811Д |
| весовая категория 42 кг | 0790071811Ю |
| весовая категория 43 кг | 0790081811Д |
| весовая категория 44 кг | 0790091811Д |
| весовая категория 46 кг | 0790101811Ю |
| весовая категория 47 кг | 0790111811Д |
| весовая категория 48 кг | 0790121811С |
| весовая категория 50 кг | 0790131811Ю |
| весовая категория 51 кг | 0790141811Д |
| весовая категория 52 кг | 0790151811Я |
| весовая категория 54 кг | 0790161811Ю |
| весовая категория 55 кг | 0790171811Н |
| весовая категория 55+ кг | 0790641811Д |
| весовая категория 56 кг | 0790181811С |
| весовая категория 57 кг | 0790191811А |
| весовая категория 59 кг | 0790201811Н |
| весовая категория 60 кг | 0790211811С |
| весовая категория 62 кг | 0790221811А |
| весовая категория 64 кг | 0790231811Б |
| весовая категория 65 кг | 0790241811Н |
| весовая категория 65+ кг | 0790251811Н |
| весовая категория 66 кг | 0790261811Ю |
| весовая категория 68 кг | 0790271811Я |
| весовая категория 70 кг | 0790281811Н |
| весовая категория 70+ кг | 0790291811Д |
| весовая категория 71 кг | 0790301811Ю |
| весовая категория 71+ кг | 0790311811Ю |
| весовая категория 72 кг | 0790321811С |
| весовая категория 74 кг | 0790331811А |
| весовая категория 75 кг | 0790341811Н |
| весовая категория 75+ кг | 0790351811Д |
| весовая категория 78 кг | 0790361811Ю |
| весовая категория 80 кг | 0790371811Б |
| весовая категория 80+ кг | 0790381811Б |
| весовая категория 81 кг | 0790391811Ю |
| весовая категория 82 кг | 0790401811А |
| весовая категория 84 кг | 0790411811Ю |
| весовая категория 84+ кг | 0790421811Ю |
| весовая категория 87 кг | 0790431811Ю |
| весовая категория 87+ кг | 0790441811Ю |
| весовая категория 90 кг | 0790451811А |
| весовая категория 100 кг | 0790461811А |
| весовая категория 100+ кг | 0790471811А |
| командные соревнования | 0790481811Я |
| абсолютная категория | 0790491811А |
| БС весовая категория 48 кг | 0790501811Ю |
| БС весовая категория 52 кг | 0790511811А |
| БС весовая категория 57 кг | 0790521811А |
| БС весовая категория 62 кг | 0790531811А |
| БС весовая категория 68 кг | 0790541811А |
| БС весовая категория 74 кг | 0790551811А |
| БС весовая категория 82 кг | 0790561811А |
| БС весовая категория 90 кг | 0790571811А |
| БС весовая категория 100 кг | 0790581811А |
| БС весовая категория 100+ кг | 0790591811А |
| БС абсолютная категория | 0790601811А |

**1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам самбо определяются в зависимости от весовых категорий.

Тренировочный процесс по самбо в МАУ «СШ «Старт» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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 самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Целью прохождения спортивной подготовки по самбо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе МАУ «СШ «Старт».

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физической культуре и спорту. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, развития творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

**1.3 Структура системы многолетней подготовки в самбо**

Спортивная подготовка самбиста - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. В процессе построения многолетней спортивной подготовки в самбо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки самбиста в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Процесс многолетней подготовки самбистов условно делится на 4 этапа:

Этап начальной подготовки. В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных самбистов. Предполагается изучение основ техники самбо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.

В тренировочных занятиях с юными самбистами решаются следующиезадачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и спортивных единоборств, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники самбо - перемещения, захваты, специальноподготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Этап спортивной специализации направлен на достижение самбистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки самбистов. Тренеру на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Главными задачами этапа спортивной специализации самбистов являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в самбо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерами на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у самбистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма спортсменов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в самбо. На этом этапе совершенствуется техника самбо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности самбистов и накопление ими соревновательного опыта. В этом периоде подготовки у занимающихся самбо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями самбистов, прежде всего их спортивной одаренностью. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в самбо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки самбистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного самбиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет. Продолжается процесс совершенствования самбиста в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой самбо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства самбиста.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлены на совершенствование у самбистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения самбистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений. Одной из главных задач на этих этапах является подготовка самбистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка самбистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы самбисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Продолжительность этапов подготовки самбистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого самбиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней подготовки по самбо представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с дисциплиной вида спорта, с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта самбо определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку,**

**в группах спортивной подготовки**

ФССП по виду спорта самбо определены требования к продолжительности 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.

Приложение № 1

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта самбо

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

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

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по виду спорта самбо по годам обучения. При разработке годового тренировочного плана, тренер определяет количество часов по разделам подготовки в пределах объёмов, установленных ФССП по виду спорта самбо.

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта самбо

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | |
| До года | | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | % | 32-35 | 32-35 | 20-22 | | 20-22 | 9-10 | |
| Час. | 100-102 | 150-164 | 125-137 | | 187-206 | 131-145 | |
| Специальная физическая подготовка | % | 13-15 | 13-15 | 20-23 | | 20-23 | 21-25 | |
| Час | 40-47 | 61-70 | 125-143 | | 187-215 | 306-364 | |
| Технико-тактическая подготовка | % | 42-47 | 41-45 | 41-45 | | 41-45 | 45-50 | |
| Час | 131-147 | 196-220 | 256-208 | | 384-421 | 655-728 | |
| Психологическая подготовка | % | 3-4 | 3-4 | 4-5 | | 4-5 | 5-6 | |
| Час | 9-12 | 14-19 | 25-31 | | 37-47 | 73-87 | |
| Теоретическая подготовка | % | 4-5 | 4-5 | 4-5 | | 4-5 | 4-5 | |
| Час | 12-15 | 19-23 | 25-31 | | 37-47 | 58-73 | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика | % | - | 2-3 | 3-4 | | 4-5 | 5-6 | |
| Час |  | 9-14 | 19-25 | 37-47 | | 73-87 | |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности по виду спорта самбо.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по самбо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа, муниципального образования город Салехард, календарного плана спортивных мероприятий учреждения.

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта самбо

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

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) по виду спорта самбо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 | 18 | 24 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | 9 | 12 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 468 | 520 | 624 | 832 | 936 | 1248 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 260 | 312 | 364 | 468 | 468 | 624 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для спортсменов, занимающихся видом спорта самбо заканчивается в мае-июне, после чего спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске.

Годовые тренировочные планы групповых занятий рассчитываются с 01 сентября на 46 недель (этап начальной подготовки и тренировочный этап) и на 48 недель (этап совершенствования спортивного мастерства) с продлением до 52 недель спортивной подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха, и самостоятельной работы занимающихся.

Основными формами осуществления тренировочной работы 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.

Продолжительность одного тренировочного занятия по программе спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, возрастных особенностей, установленных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут. Расписание рассматривается тренерским советом и утверждается директором.

Физические нагрузки, предусмотренныесамостоятельной работой занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч.2 ст.34.5 ФЗ от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в РФ»). Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Приложение №4

(Приложение N 9 к ФССП по виду спорта самбо)

**Режим тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства) |
| До года | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 | 5 | 4-5 | 5-9 | 6-12 |
| Количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| Количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Общее кол-во часов в год\*\*\* | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 |
| Общее кол-во тренировок в год\*\*\* | 156 | 260 | 208-312 | 260-468 | 312-624 |

Режим тренировочной работы не превышает нормативов максимального объёма тренировочной работы, установленных ФССП по виду спорта самбо.

Одной из важных форм организации тренировочного процесса является  
проведение тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях более качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Приложение №5

(Приложение N 10 к ФССП по виду спорта самбо)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|  | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | 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 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 21 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 21 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 |

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

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;

- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы, установленные ФССП по виду спорта самбо (таблица № 1).

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

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 самбо;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Психофизические требования

В самбо оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

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

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно-рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени.

Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект, относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевую готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Режим тренировочной работы, установленный ФССП по виду спорта самбо, является максимальным и зависит от этапа (периода) и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены ниже.

Приложение №6

(Приложение N 9 к ФССП по виду спорта самбо)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

и режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём  тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество  тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 9 | 14 | 16 |
| Общее количество  часов в неделю | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество  тренировок в неделю | 156 | 208 | 260 | 468 | 728 | 832 |

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств и природных факторов.

**Предельный объём соревновательной деятельности**

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Приложение №7

(Приложение N 3 к ФССП по виду спорта самбо)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания  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 |

**2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета.

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Приложение №8

(Приложение N 12 к ФССП по виду спорта самбо)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

Приложение №9

(Приложение N 11 к ФССП по виду спорта самбо)

**Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 (2x3 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 (12x12 м) | комплект | 1 |
| 9. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 10. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 11. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 12. | Макет автомата | штук | 10 |
| 13. | Макет ножа | штук | 10 |
| 14. | Макет пистолет | штук | 10 |
| 15. | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 22. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 23. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 24. | Палка | штук | 10 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 27. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское механическое | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
| 37. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

Приложение №10

(Приложение N 12 к ФССП по виду спорта самбо)

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки  индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова- ния спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 8. | Защита на голень (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 |

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

**на этапах спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей Программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта самбо

и требованиями настоящей программы.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта самбо соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 10 | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта самбо | 12 |
| 2 год |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 12 | В соответствии с приложением N 6 к ФССП по виду спорта самбо | 10 |
| 2 год |
| 3 год |
| 4 год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 | В соответствии с приложением N 7 к ФССП по виду спорта самбо | 2 |

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта самбо.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки учащихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной (самостоятельной) подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

**2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки в самбо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки самбистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних. Построение тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах). В каждом макроцикле тренировки самбистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки самбистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса самбистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у самбистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм самбистов. Основными задачами соревновательного периода в подготовке самбистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности самбистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление самбистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки самбистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей самбистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса самбистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке самбистов применяют различные типы мезоциклов. Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением самбистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с самбистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки самбистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке самбистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки самбистов. При этом объем соревновательных и специальноподготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке самбистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах). Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса самбистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса самбистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами воздействия на самбистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке самбистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке самбистов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма самбистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме самбистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специальноподготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по самбо в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения самбистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в самбо.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий по самбо**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- возрастание нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

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

*Непрерывность тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

*Возрастание нагрузок.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

*Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

*Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;

- физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение и совершенствование техники самбо;

- развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

- воспитание необходимых морально-волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;

- выполнения расчлененной и целостной техники самбо;

- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;

- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;

- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);

- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

- систематической тренировки психики;

- выполнения тактических упражнений;

- подготовки и участия в соревнованиях;

- проведения теоретических занятий;

- организации восстановительных мероприятий;

- организации массовых спортивных мероприятий;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;

- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

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

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки по самбо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса и др.

Содержание соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой. Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо. Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности самбиста, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

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

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

- Соревнования второго уровня: чемпионаты и первенства федеральных округов, зональные соревнования; традиционные соревнования на уровне федеральных округов; физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения в рамках федеральных округов. Соревнования II и III ранга включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций. Соревнования II ранга по масштабу и спортивной значимости включают соревнования по самбо третьего уровня: чемпионаты и первенства районов, городов; традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов Российской Федерации; соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций. Соревнования III ранга включают в себя соревнования по самбо четвертого и пятого уровня.

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

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

**3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Общие требования.

К занятиям по самбо допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по самбо спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

Занятия по самбо должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

При проведении занятий по самбо возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по самбо с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на твердом покрытии;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- травмы при проведении занятий по самбо без разминки.

К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- повышенная яркость света;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;

- нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена.

**3.4. Планирование спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование;

- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

*Перспективное планирование* осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки спортсменов.

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

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

*Годовое планирование* подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

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

*Оперативное планирование.* На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

***Текущее планирование.*** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Тренировочный (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

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

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

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, педагогическим, 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

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Примерная разбивка программного материала для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлена в Приложениях №№1,2 к данной программе.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства планируется индивидуально под каждого спортсмена.

**3.7. Физическая подготовка самбиста**

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

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

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

**3.8. Методы воспитания физических качеств, развитие силы**

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов. Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

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

**Метод меняющихся нагрузок**. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени. Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

**Изометрический метод**. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки. Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса. Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

**Уступающий метод**. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов. Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами - динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

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

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки. Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

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

2. схватки «игрового характера»;

3. схватки на броски с падением;

4. схватки на использование усилий партнера;

5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;

6. схватки на сохранение статических положений;

7. выполнение бросков «с разбега»;

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

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием «дополнительных» сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия. Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирования: ставится задача уловить удобный момент, умышленно создаваемый противником, для проведения приема по направлению усилий, положению, передвижению. Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков. Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задания партнеру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении.

Проводя приемы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в поединке. Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приемов в направлении передвижения. Организуя такие схватки, тренер дает задание одному спортсмену передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приемы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

Схватка на выполнение приемов с разбега. В этой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», сообщая, таким образом, достаточную силу инерции движения собственному телу, и использует эту силу для выполнения приема. Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток. Спортсмену дается задание выиграть «чисто», проводя прием наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приема привела к победе. Схватки на сохранение статических положений проводятся для того, чтобы самбист мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов. Схватки организуются так: одному спортсмену дается задание сохранить определенное положение (при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение в стойке и др.). Занимающийся должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное положение.

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

1. силы тяжести тела противника;
2. силы тяжести атакующего;
3. мышечных усилий атакующего;
4. мышечных усилий противника;
5. инерции противника;
6. инерции выполняющего прием.

Затем следует научить самбиста выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил. Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике.

Спортсмен должен хорошо разбираться в таких понятиях, как:

1. площадь опоры;

2. проекция линии тяжести на площадь опоры;

3. общий центр тяжести тела самбиста и пары спортсменов;

4. угол устойчивости;

5. сила скольжения;

6. сила нормального давления;

7. сила трения и сила реакции опоры;

8. направление действия сил, пара сил;

9. момент вращения;

10. момент инерции;

11. сложение сил;

12. разложение сил;

13. внешние и внутренние силы и др.

Можно определять (измерять) специальную силу самбиста, фиксируя его действия в соревновательных схватках. Результаты деятельности обрабатываются. Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности самбиста к ведению поединков с данным составом участников.

**Развитие выносливости**

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

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

Выносливость самбиста - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований. В процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе.

Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание. В процессе взаимодействия самбисты таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание спортсмена в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) самбисты обладают меньшей жизненной емкостью легких, максимальное потребление кислорода (МПК) у них достигает всего 3,5-4 л/мин (50-60 мл/мин/кг). Более информативными являются значения МПК (2-3 л/мин или 30-40 мл/мин/кг), или потребление кислорода на анаэробном пороге при тестировании мышц пояса верхних конечностей (1,5-2,5 л/мин или 20-28 мл/мин/кг). Самбисту необходимо направленно совершенствовать дыхательную систему, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, уметь поддерживать этот уровень в течение длительного времени и быстро развертывать дыхательные процессы до максимальных величин.

С этой целью используют следующие методы:

-увеличение времени (объема) выполнения упражнений;

-увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;

-увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется. Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для самбиста работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Учитывая, что у самбиста в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей длительность схватки. Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160180 уд./мин), а иногда и предельным, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным. Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени.

Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

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

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а, следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода. Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

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

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

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови. Работа должна быть достаточно длительной (6-12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, что и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой. Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы. Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр., развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

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

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или около предельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.
2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях. Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

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

1. длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);

2. напряженной деятельности анализатора (сенсорное);

3. длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);

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

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа). Специальная выносливость Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение Уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более Длительный срок противостоять утомлению.

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

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

Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками, является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае самбист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждые 1-2 мин (время может быть разное), ставя задачу «измотать» уставшего самбиста. Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от ее продолжения. Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных спортсменов с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание - возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто.

Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными спортсменами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом, вырабатывается навык ведения поединка, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», т.е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

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

**Развитие быстроты**

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

1. быстроты реакции;

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

3. частоты смены одних движений другими;

4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В поединке имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы спортсмена, когда на условный раздражитель самбист должен ответить одним заранее известным действием. В большинстве случаев самбисту приходится иметь дело со сложными реакциями, когда один условный раздражитель может вызвать несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного в данных условиях, представляет трудность, которая снижает быстроту реакции. Самбист часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может повести к неудаче. Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что спортсмену приходится реагировать на движения противника, причем движения непостоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, самбист должен уметь отличить истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях.

Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего. Используют также метод выполнения упражнения с затруднением. В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной). Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия, оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного спортсмена выше, чем у новичка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Рекомендуется развивать общую быстроту самбиста следующими методами.

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

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

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

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

**Специальная быстрота**

Специальная быстрота - способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом - показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно - показатель мастерства. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста.

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

2. сложения скоростей движения;

3. сложения сил;

4. уменьшения пути движения;

5. уменьшения момента инерции;

6. уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов:

1) захват,

2) поворот спиной к противнику,

3) подбив,

4) падение.

В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

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

Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что, выигрывая в быстроте выполнения действия, он часто проигрывает в силе. Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника. Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу. Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, аследовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног. Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

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

Вынесение согнутой ноги вперед для постановки подножки, выполнения подсечки, подхвата, зацепа и других приемов происходит значительно быстрее, чем вынесение прямой ноги. В то же время выполнение вращательных движений вокруг поперечной оси происходит быстрее, если самбист сгибается (группируется), приближая части тела к оси вращения. Поэтому движения, связанные с кувырками (вперед и назад), типа бросок через голову, выполняются быстрее в плотной группировке и медленнее, когда самбист незначительно сгибает спину и ноги. Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести (ОЦТ) части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия. Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др. В схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в поединке, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений. Снижение быстроты защитных движений противника.

Мастерство технического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить:

а) противодействуя его усилиям;

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

в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника. Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках. Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту.

**Средства общефизической подготовки**

**Строевые упражнения**

Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

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

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

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

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка самбиста.

Разминка в движении по ковру.

Варианты ходьбы, бега, прыжков.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются из различных положений: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимании гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одноименным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек ни разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Мне вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой и ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

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

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

**Акробатика.** Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. 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 н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине — встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину). Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине 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 ковру. 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 поднимание 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.

Средства специальной физической и психологической подготовки Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебнотренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

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

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

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

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

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

Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), 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.

**Технико-тактическая подготовка самбиста**

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения тренировочного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов - подавление; - маневрирование; - маскировка.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

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

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

3. Эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции. Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала.

Игры - задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;

- дистанций;

- захватов, упоров, освобождений от них;

- способов, ритма и направления передвижений;

- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснении и др.

Содержание технико-тактической подготовки на начальном этапе

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

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

- броски зацепом стопой – снаружи, изнутри;

- броски через голову – упором стопой, упором голенью;

- выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка;

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

- броски прогибом;

- броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону; Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

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

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия. Варианты приемов нападения и защиты лежа - удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. - уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее. - удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. - уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами. - удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное. - удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги. - уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла. - болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Содержание технико-тактической подготовки на тренировочном этапе Варианты приемов нападения и защит в стойке Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты. Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты. Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты. Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом од ноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты. Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро. Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок. Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги. Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону. Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты. Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный. Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом. Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса. Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом раз ноименной изнутри. Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками. Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы. Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног. Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего. Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего. Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног. Бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, захватом голени снаружи, сгибая ногу, захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками, передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи, мельница, вставая с колен в стойку, мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку. Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведением из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад. Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, с захватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием. Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади. Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием. Защиты от передней подножки: переставляя ногу вперед, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая захват руки, выведением из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом. Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику. Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, в колено с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи, в темп шагов. Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноименную ногу сзади с падением. Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведения, при отступлении противника, одноименной ногой в колено, в разноименное бедро (колено). Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху). Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с паденим, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведения, изнутри подшагивая. Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая. Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху. Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо. Обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи. Защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу. Подхват: с захватом ноги, отшагивая, с падением захватом руки под плечо, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переводом). Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, под-шагивая (прыжком), зашагивая, скручивая. Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением. Ножницы: под две ноги, под одну ногу. Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием. Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего. Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами. Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком. Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, с подбиванием сзади, обратное бедро. Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом). Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра. Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо, угрозой узлом ноги руками. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами. Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота. Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо. Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь, кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище. Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия. Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом Ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами. Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок. Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть. Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок. Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами. Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону. Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, об-вивом, после угрозы ножницами. Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя. Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками. Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего. Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног, двойной узел ног снизу. Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

Содержание технико-тактической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Учитывая, что спортсмены прошли обучение техническим приемам самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства являются совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки. Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

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

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

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

- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки. При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена. Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

**Теоретическая подготовка**

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

**3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

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

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена. В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

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

На этапах тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

**3.10. Планы применения восстановительных средств**

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей. Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин (t + 100°-110°С; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа (t +25°-27°С в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин.

Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

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

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

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

Локальное отрицательное давление (ЛОД), или баровоздействие, применяется до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике. К педагогическим и психологическим методам восстановления спортивной работоспособности относится: - правильная организация отдельного тренировочного занятия; - рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов; - оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - варианты коррекции физической нагрузки; - рациональное построение тренировочных занятий; - индивидуализация нагрузки; - правильное проведение разминки и заключительной частей занятия; - использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для самбистов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Подходы к коррекции спортивной работоспособности:

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

- избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность;

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

- конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей). При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

**3.11. Антидопинговые мероприятия**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга. Методические семинары для спортсменов Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов СШ в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам: антидопинговые правила; принципы честной игры; последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Обучающие комплекты Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д. с антидопинговыми призывами. Спортивные мероприятия во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо: проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.; распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга. В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи необходимо в дальнейшем планировать ряд дополнительных мероприятий: разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров-преподавателей (тренеров) СШ; разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правила;

4) принципы честной игры.

**3.12. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности боковых судей и рефери. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, секундометриста, секунданта. Оформление места проведения соревнований.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований, помощь в организации и проведении соревнований по виду спорта самбо в спортивной школе. Выполнение обязанностей секунданта, секундометриста, бокового судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

## 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо представлены в таблице.

Приложение №11

(Приложение N 4 к ФССП 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.

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

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

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

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

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

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

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

**4.2. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На начальном этапе: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта самбо; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Самбо»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

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

На этапе высшего спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. - выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по самбо. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

## 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Выполнение спортивного разряда подтверждается протоколам соревнований. Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта самбо, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов, занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Таблица №12

(Приложение N 5 к ФССП по виду спорта самбо)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,8 с) | Бег 60 м  (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,6 с) | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 12 с) | Бег 60 м  (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 8 раз) |

Приложение №13

(Приложение N 6 к ФССП по виду спорта самбо)

Нормативы общей физической и специальной подготовленности

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение №14

(Приложение N 7 к ФССП по виду спорта самбо)

Нормативы общей физической и специальной подготовленности

на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

* 1. **Методические указания по организации тестирования**

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест «Челночный бег 3 х10». Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Тест «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд» тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участики меняются местами.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

* 1. **Методические указания по организация медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям самбо, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), Порядка 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», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1. Список литературных источников

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.- 47 с.;

2. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993;

3. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое/, Воронеж 1997;

4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М. 2001;

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994. - 368 с.;

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.;

9. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;

10. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М – Советский спорт, 2008;

11. Табаков С.Е. Сто уроков самбо. изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002;

12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998;

13. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995;

14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996.

5.2. Список аудиовизуальных средств

1. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://video-uroki-online.com>

2. <http://sport-lessons.com>

3. <http://moniteur.ru/video>