****

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка …………………………………………… 2 стр.
   1. Характеристика самбо как вида спорта…………. … ……………. 2 стр.
   2. Основные задачи реализации программы …………………………3 стр
   3. Специфика организации обучения ……………………................. 3 стр.

1.4 Структура системы спортивной подготовки ………………………4 стр..

2. Нормативная часть ……………………………………………………. 6 стр

* 1. Режим тренировочной работы ……………………………………... 7 стр.
  2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке……………………………… 8 стр
  3. Структура годичной подготовки ……………………………………. 9 стр

3.Методическая часть ……………………………………………….. ….11 стр

* 1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий …………………………………………….11 стр
  2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке ……….13 стр
  3. Требования к технике безопасности …………………………….. .18 стр
  4. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок ……………… 19 стр
  5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки …. .20 стр
  6. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……………………………………….. 21 стр
  7. Программный материал для практических занятий …………….. 24 стр
  8. Восстановительные средства и мероприятия ……………………. 30 стр
  9. Планы антидопинговых мероприятий …………………………… 32 стр

3.10Инструкторская и судейская практика ………………………….. 33 стр

4.Система контроля и зачетные требования ………………………. …..34 стр

* 1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на каждом этапе ……………………………………………………….. 35 стр

* 1. Требования к результатам реализации Программы ……………..35 стр
  2. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки ………………………………………………………36 стр
  3. Виды контроля общей и специальной физической , спортивно-технической и тактической подготовки…………………………. 40 стр
  4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической подготовки ………………………………………….. 41 стр
  5. Перечень тренировочных сборов …………………………………… 44 стр
  6. Оборудование и спортивный инвентарь ……………………………. 45 стр
  7. Обеспечение экипировкой …………………………………………... 46 стр

5.Перечень информационного обеспечения ……………………………. 46 стр

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа виду спорта самбо (далее Программа) разработана в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательств в сфере образования, физической культуры и спорта: - Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 октября 2007 года № 329-ФЗ « О физической культуре и спорту в Российской Федерации», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 12 октября 2015 года № 932.Зарегисирировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39675; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

**1.1. Характеристика спорта Самбо**

Самбо (самозащита без оружия) – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Философия самбо это не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

* 1. **Основные задачи реализации Программы.**

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

− формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

− выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

− овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

− отбор одаренных детей;

− создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

− формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;

− подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

− подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

− организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.3.Отличительные особенности и специфика организации обучения**

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо осуществляется в специализированном зале на борцовском ковре. Самбо имеет два направления: спортивное самбо и боевое самбо.

Спортивное самбо характеризуется демонстрацией бросковой техники и применением болевых приемов на руки и ноги. В боевом самбо, где к соревнованиям допускается молодежь с 18 лет, помимо всего арсенала спортивного самбо включается ударная техника руками, ногами и удушающие приемы. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Организация учебно-тренировочного процесса строится по этапам и периодам в рамках предпрофессиональной программы подготовки:

- система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, а также включает в себя обязательное, систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- соревновательный процесс, учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс предпрофессиональной программы подготовки направлен на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения предпрофессиональной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- медико-биологическое сопровождение, медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание ;

- организация и планирование материально-технического обеспечения предпрофессиональной программы подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации предпрофессиональной программы подготовки.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо, в том числе:

− построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в самбо;

− преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в самбо;

− повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

− использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**1.4.Структура системы многолетней подготовки**

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов и уровней подготовки:

- начальная подготовка (НП): освоения основ техники самбо–2 года;

- тренировочный этап (Т): освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по самбо– 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов формируется с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях– без ограничений

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Критерии этапа начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся; - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники самбо.

**Тренировочный этап (ТЭ).**

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) определяются следующие направления:

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

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

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся.

Критерии тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо;

- результаты участия в спортивных соревнованиях

.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья обучающихся.

Критерии этапа совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

- качество выполнения обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) обучающихся на программы спортивной подготовки.

Соревнования по самбо (спортивное и боевое) проходят по международным правилам, утвержденным исполнительным комитетом ФИАС от 5 сентября 2014 г. К участию в соревнованиях допускаются как мужчины, так и женщины.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортитвной 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 |
| Специальная физическая подготовка( %) | 13-15 | 13-15 | 20-23 | 20-23 | 21-25 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | 45-50 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инчтрукторская практика и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | 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 |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 |
| Всего соревновательных поединков | - | 10 | 10 | 15 | 20 |

**2.1Режимы тренировочной работы**

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

Многолетняя спортивная подготовка — это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;

нацеленность на высшее спортивное мастерство;

оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**2.2Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы ( лет) | Наполняемость групп | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| До 1 года | 10 | 1 2 чел | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | - | 1 2 чел | 8 |
| Тренировочный этап | | | | |
| До 2-х лет | 12 | 10 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Выполнение норматива КМС |
| Свыше .2-х лет | - | 10 | 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| До 1 года | 14 | 2 | 21 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Выполнение норматива МС,МСМК |
| Свыше года |  | 2 | 21 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовительного года обучения – 2-х учебных часов;

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах – 3-х учебных часов4

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х учебных часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х учебных часов.

Учебный план рассчитан на 42 недели

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера

**2.3. Структура годичного цикла подготовки.**

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год самбистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха.

Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерность становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7—9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 40 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл—это относительно законченная часть учебно- тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная—5:2, 4:1, 3:1 ,2: 1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3до 6 микроциклов. Включающий крупное соревнование или группу соревнований.

Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми. Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки.

Учебно-тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным. По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся.

Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки. Построение тренировки в годичных циклах подготовки самбистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований. Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки первого года обучения.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер.

Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго года обучения. В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный.

Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа. В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП.

Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого—второго года обучения.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго—третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего—четвертого года обучения. Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

Планирование годичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства. В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий**. **Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

-организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной системы (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;

-осуществление специальной разминки с целью подготовки к paботе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.

Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать учащимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- дистанционное обучение;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

**3.2. Особенности тренировочных воздействий**

**в подготовке самбистов этап начальной** **подготовки**

Основные средства тренировочных воздействий:

-гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки самбистов;

- общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных самбистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки;

- специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в самбо.

К этой группе относятся и специально-подготовительные упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо:

- тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований;

-средства психологической подготовки.

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки самбистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

•Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие). •Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

•Средства профориентационной направленности. Основные методы тренировочных воздействий

•Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

•Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно -конструктивный, методы направленного прочувствования движений . •Методы направленного прочувствования успешно реализуются если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельным усилиями.

Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

•Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленное на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно эстетической, волевой сферы занимающихся.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных самбистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям самбо.

Тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1 —2-й год), этапа углубленной тренировки (3—4-й год). Основные средства тренировочных воздействий

• Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты;

среда технической, тактической, физической подготовки самбистов; психологической подготовки;

средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности

. Основные методы тренировочных воздействий

•Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности

• Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направлены на прочувствование движений, методы срочной информации

• Методы психологической подготовки: идеомоторный , аутогенная тренировка

• Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов.

При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его. Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность).

Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях. Этап спортивного совершенствования.

По сравнению с предыдущими этапами подготовки самбистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более.

Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности самбистов. Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке. В тренировке высококвалифицированных самбистов могут применять основные формы занятий: Общая физическая подготовка (ОФП-1) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры. Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скорости силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) — направленность, развитие скоростных возможностей самбистов.

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет самбист под номером 1, затем под номером 2, далее самбист под номером 3. •Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

•Отдых 1-2 минуты до пульса 100—120 уд. /мин, свободная ходьба по ковру, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

•Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвати сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

•Отдых — 1-2 минут до пульса 100—200 уд. /мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановлен» дыхания, растяжение.

•Набрасывание с максимальной быстротой 15—20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

•Отдых 3—5 мин до пульса 90—110 уд. /мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение

. •Конец первой серии. Повторить 4—6 раз. После выполнения 4— 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партне- ром.

Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру:

•уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями — до 5 мин. Такие задания следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (СФП-2) — комплекс на развитие выносливости самбистов :

•Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки. •После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд. /мин.

•Интенсивность большая.

•Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж. •Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

• Соревновательные схватки со сменой партнера;

1-я мин — соперник меньше на 3—4 кг,

2-я мин — соперник аналогичной весовой категории,

3-я мин — тяжелее,

4-я мин — легче, 5-я мин — легче, но выше квалифи

•Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

•Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

•Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

•Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех самбистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из самбистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из самбистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа— 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из самбистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз). Распределение специальных упражнений по направленности

**Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм самбистов**

1.Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.

2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС136,8+7,8. 3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС -121,2+7,8.

4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях — 5 мин, ЧСС — 129,6+6,6.

5. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС122,4+6,6.

6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере - 5 мин, ЧСС - 127,2+4,8. 30

7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера — 5 мин, ЧСС — 133,2+4,81

8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера — 5 мин. 40 133,2+4,8.

9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — 146,4+3,0.

10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного противления партнера — 4 мин, ЧСС - 136,8+4,8.

11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС130,8+9,0. 12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС — 153,6+6,6.

13. Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС — 165,6+6,6.

14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0+6,1

15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС - 140,4+5,4.

16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\\ ЧСС168,0±9,6.

17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0+9,1

18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне - 4 мин, ЧСС - 145,2+9,0.

19. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника — 4 мин, ЧСС — 140,8+3,0.

20. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.

21. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.

22. Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0. 23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольнотренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8+4,8.

24. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6+10,2.

25. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС160,8+4,8.

26. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС153,6+6,6. Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе самбистов.

При развитии скоростно-силовых качеств у самбистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

**3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных**

1.К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).

2.Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18о

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8.Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма

. 12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находитьсся за 32 ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

**3.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений.

Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

**3.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный нориатив | 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 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

**3.6. Организация и проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья самбистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела, учащихся в соревновательный период.

Педагогический контроль в подготовке самбистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1)показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2)показатели тренировочных и соревновательных воздействии

3)показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1.Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. И группу входят и психологические тесты.

2.Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП. 3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат).

Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов. Исходя из задач управления подготовкой самбистов, различают следующие виды контроля: •Оперативный контроль — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

•Текущий контроль — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

•Этапный контроль — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: 1.Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов

2.Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Врачебный контроль Основными задачами врачебного контроля являются: •определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;

•систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок. Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.

Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей , динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками.

**Задачи, виды и организация биохимического контроля.**

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования:

контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы;

наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим, в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

**Организация и проведение психологического контроля**

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов. В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта.

Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемостии и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

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

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов.

Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

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

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

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

Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия. 3.Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

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

СОДЕРЖАНИЕ программного материала.

1. История самбо

2. Основные команды судей и тренера.

3. Падение. Страховка и самостраховка

4. Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

5. Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

6. Выведение из равновесия – восемь направлений

7. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой)

8. Техника приёмов лёжа: - удержание сбоку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, -удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

9.Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание;

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

10. Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

11. Борьба стоя: - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

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

1.Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

2. Совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

3. Совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения). 4. Изучение трёх технических действий в стойке.

5. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере 6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала:

1. Основные команды судей и тренеров

2.Изучить: -повороты на 90 градусов -повороты на 90 градусов влево и впр-повороты на 180градусов

3. Совершенствование: Страховки и самостраховки

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения: - попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; - с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Выведение из равновесия – восемь направлений

Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс

Техника борьбы лёжа:

- удержание с боку с захватом руки и головы,

- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,

- удержание сбоку захватом туловища,

- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

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

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

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

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

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

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

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

4. Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

5. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: - боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка

6. Выведение из равновесия рывком.

7.Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и парте

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

1. Совершенствование ТД.

2. Изучить ТД в стойке и удержания в партере связанные в комбинации:

а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы

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

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

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

3. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

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

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом

б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со стороны головы: -переворот с захватом руки под плечо скручиванием

в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях: - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

4. Защиты от удержаний

а) Удержаний сбоку: - отжиманием головы руками; - освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху - переворотом

б) Удержание поперек - отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего - переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча

5. Дополнительный материал

а) Защиты от ТД в стойке от боковой подсечки: - атакуемый загружает атакованную ногу; - атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене; - от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения; - атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку; от задней подножки: - атакуемый убирает атакованную ногу; - атакуемый встречает атакующую ногу соперника упором.

б) Выведение из равновесия толчком

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

Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа:

- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий

- доведение основных движений до уровня закрепления навыка,

- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов. - развитие специальных физических качеств, - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.

1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:

а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног б) бросок через плечо – обратное удержание в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками

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

Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

4. Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

- зацеп изнутри - передняя подсечка;

- задняя подножка;

- бросок через бедро.

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

5. Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием;

подъемом противника вверх от броска через бедро Использованием движения;

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

6. Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:

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

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

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

7. Дополнительный материал.

Стойка - бросок через бедро с захватом за рукав и отворот

- бросок через плечо с захватом руки на плечо

- передняя подсечка с падением

- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере Партер - болевой прием рычагом локтя

- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя

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

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

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

2. Изучение ТД: Подхват изнутри – Передняя подножка – Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно) Зацеп стопой снаружи – Упор голени в живот – Подсад голенью –

3. Защиты и контратаки от ТД в партере

От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног

От обратного удержания сбоку

От болевого приема рычагом локтя через бедро

От узла локтя с помощью ноги

От узла локтя руками

От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

От броска через плечо – обратное удержание

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

От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку

От броска упором стопы в живот – узел локтя руками

1. Комбинации в партере с выходом на болевой прием

Удержание сбоку – рычаг локтя - узел локтя

Удержание поперек - рычаг локтя - узел локтя - болевой на ахиллесово сухожилие

Удержание верхом - рычаг локтя - узел локтя

Удержание со стороны головы - рычаг локтя - узел локтя

1. Техника партера

Комбинации: переворот – удержание.

Переворот рывком назад с захватом руки под плечо

Болевой на икроножную мышцу

Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»

1. Техника партера: болевые приемы

Болевой прием рычагом с переворотом

Болевой прием замком руки под плечо

7. Дополнительный материал

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот

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

- зацеп стопой снаружи

- упор голенью в живот

- подхват изнутри

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

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

2. Изучить ТД. Боковой переворот.

Бросок через грудь

Бросок через плечо с колен

3. Защиты и контратаки от бросков.

Подхват изнутри передняя подножка одноименный зацеп изнутри зацеп стопой снаружи упор голени в живот задняя подножка на пятке

Например: от броска подхват изнутри ,используя атакующие действия противника: обшагиванием с выходом на удержание сверху Опережением бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево Блокировкой Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри Боковой переворот от подхвата изнутри

4. Использование приемов в комбинациях и контратаках. Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу

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

6. Дополнительный материал Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот Передний переворот Бросок через бедро вскидывая

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**.

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

. 1 . Изучить ТД

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги Мельница с колен

2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени: от бокового переворота от боковой подножки от броска через плечо с колен.

3. Использование ТД в комбинациях и контратаках:

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги

Мельница с колен

мельница выседом

Например:

Комбинация: бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой Контратака: бросок через грудь от броска через бедро подхват под две ноги от прохода за две ноги.

4. Комплекс приемов в партере.

Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание из положения соперника на четвереньках

Переворот с переходом на удержание из положения: соперник на животе.

Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног

1. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

мельница бросок с захватом руки под плечо бросок через грудь бросок через ногу мельница выседом

7. Дополнительный материал

Техника именных приемов.

Техника приемов из национальных видов борьбы:

мельница выседом;

куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);

бросок через спину;

бросок с захватом «годаули»;

бросок «бодок» способом через ногу садясь;

бросок через грудь с зашагиванием;

обвив бросок способом «лампочка» со стойки;

бросок через грудь с подсадом голенью.

Бросок с захвата «годаули»

Мельница выседом.

**3.8. Восстановительные средства и мероприятия.**

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

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся 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.

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.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения.

Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с спортсменами необходимо применять доступную 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 обучающихся материал.

Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правил;

4) принципы честной игры.

**3.10. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

•Построить группу и подать основные команды на месте и в движении

•Составить конспект и провести разминку в группе

.•Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

•Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по самбо.

Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.

Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4СИСТЕМА 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**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

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

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по самбо:

- на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта;

- на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России, мастера спорта России международного класса. Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

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

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние

* 1. **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

2. 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;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

. 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта

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

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**4.3. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для различных этапов обучения**

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

На этапе начальной подготовки:

-укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;

-повышение функциональных возможностей юных спортсменов;

-формирование базовых навыков;

-изучение и совершенствование базовых элементов и соединений;

-определение соответствия индивидуальных возможностей, занимающихся.

Длительность периода 2 года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| 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 60м(не более 11,8с) | Бег 60м(не более 12,2с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 2 5 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 11с( не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 11с( не менее 8 раз |
| Прыжок в длииу с места ( не менее 130 см) | Прыжок в длииу с места ( не менее 125 см) |
| Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 11,6с) | Бег 60м(не более 12с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 1 5 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 3 5 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с( не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12с( не менее 8 раз) |
| Прыжок в длииу с места ( не менее 130 см) | Прыжок в длииу с места ( не менее 125 см) |
| Весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 12 с) | Бег 60м(не более 12,4с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 2 5 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 4 5 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с( не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с( не менее 8 раз |
| Прыжок в длииу с места ( не менее 130 см) | Прыжок в длииу с места ( не менее 125 см) |

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

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки:

-укрепление здоровья;

-воспитание свойств личности; -всесторонняя физическая подготовка;

-развитие специальных физических и двигательных навыков;

-повышение функциональных возможностей, занимающихся;

-изучение и совершенствования основных структурных групп;

-подготовка к обучению и обучение сложным бросковым элементам и соединениям.

Длительность периода 4 года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| 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 60м(не более 10,1 с) | Бег 60м(не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более 3 мин ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее1 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Весовая категория 43кг,весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 9,9 с) | Бег 60м(не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более 3 мин 10 с ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 35с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее1 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 10,3 с) | Бег 60м(не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более 3 мин 20 с ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 45 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 7 раз | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее1 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Длительность периода без ограничений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| 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 60м(не более 8,7 с) | Бег 60м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более 2 мин 50 с ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 15 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 10 раз | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 1 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее11 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 8,7 с) | Бег 60м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более 3 мин ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 25 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 10 раз | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 17 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 1 3 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м(не более 8,7 с) | Бег 60м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м (не более3 мин 10 с ) | Бег на 800 м (не более 3 мин 35 с ) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 10 раз | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке ( не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 1 0 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки: - уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;

- качество физической подготовленности и овладение основами техники самбистов;

- уровень выносливости и координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений; - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий. в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Объем и вид технической программы при приеме контрольно-переводных нормативов на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер. Оценка производится в баллах от 1 до 10.

**4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранится в учреждении в отделениях по видам спорта. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. Начальная подготовка

1). Бег на 60 м. (с учетом времени). Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2). Бег на 500 метров. (с учетом времени). Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). 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 высокий. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

4). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Темп выполнения высокий.

5). Поднимание туловища из положения лежа на спине ( пресс) (с учетом времени). Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Темп выполнения высокий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1). Бег на 60 м. (с учетом времени). Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2). Бег на 800 м. (с учетом времени). Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). 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 высокий. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

4). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Темп выполнения высокий.

5). Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

6). Приседание со штангой или партнером своего веса. Подойдите к штанге и возьмитесь за гриф узким хватом (большие пальцы чуть шире плеч). Установите гриф на спине, приблизительно на 10 сантиметров ниже, чем при обычных приседаниях. Снимите штангу со стоек и отойдите на шаг назад. Поставьте ноги примерно на 10 сантиметров шире плеч, развернув носки ног в стороны (наружу) под углом приблизительно 45 градусов. Начните движение тазом вниз и назад, одновременно сгибая ноги в коленях (не выдвигая колени вперед!) и наклоняя корпус немного вперед. В нижней точке наклон корпуса вперед равен приблизительно 45 градусам, спина идеально ровная, таз максимально отведен назад. При правильном выполнении приседаний, нагрузка при упоре ступнями в пол, будет приходиться на пятки ног.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1). Бег на 60 м. (с учетом времени). Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2). Бег на 800 м. (с учетом времени). Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). 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 высокий. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

4). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Темп выполнения высокий.

5). Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

6). Приседание со штангой или партнером своего веса. Подойдите к штанге и возьмитесь за гриф узким хватом (большие пальцы чуть шире плеч). Установите гриф на спине, приблизительно на 10 сантиметров ниже, чем при обычных приседаниях. Снимите штангу со стоек и отойдите на шаг назад. Поставьте ноги примерно на 10 сантиметров шире плеч, развернув носки ног в стороны (наружу) под углом приблизительно 45 градусов. Начните движение тазом вниз и назад, одновременно сгибая ноги в коленях (не выдвигая колени вперед!) и наклоняя корпус немного вперед. В нижней точке наклон корпуса вперед равен приблизительно 45 градусам, спина идеально ровная, таз максимально отведен назад. При правильном выполнении приседаний, нагрузка при упоре ступнями в пол, будет приходиться на пятки ног

.

**4.6 Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид тренировочных сборов | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число учвстников сборов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап | Этап наальной 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 субъектаРФ | 14 | | 14 | 14 | - |
| 2.Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | | 21 | 21 | *-* | Не менее 705 от состава группы лиц, проходящихспортивную 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 |

**4.7 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гонг | щтук | 1 |
| 3. | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Зеркало (2х3м) | штук | 1 |
| 5. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6. | Канат для лазанья | Штук | 2 |
| 7. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8 | Ковер самбо (12Х12м) | комплект | 1 |
| 9. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 10. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 11. | Логжа 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) | 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 , 32кг) | комплект | 2 |

**4.8 Обеспечение экипировкой**

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

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997

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

3. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002

4. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009

5. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001

6. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996

7. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995

8. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993

9. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.

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

11. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1,2,3,

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

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

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

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

16. Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

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

. 18. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА