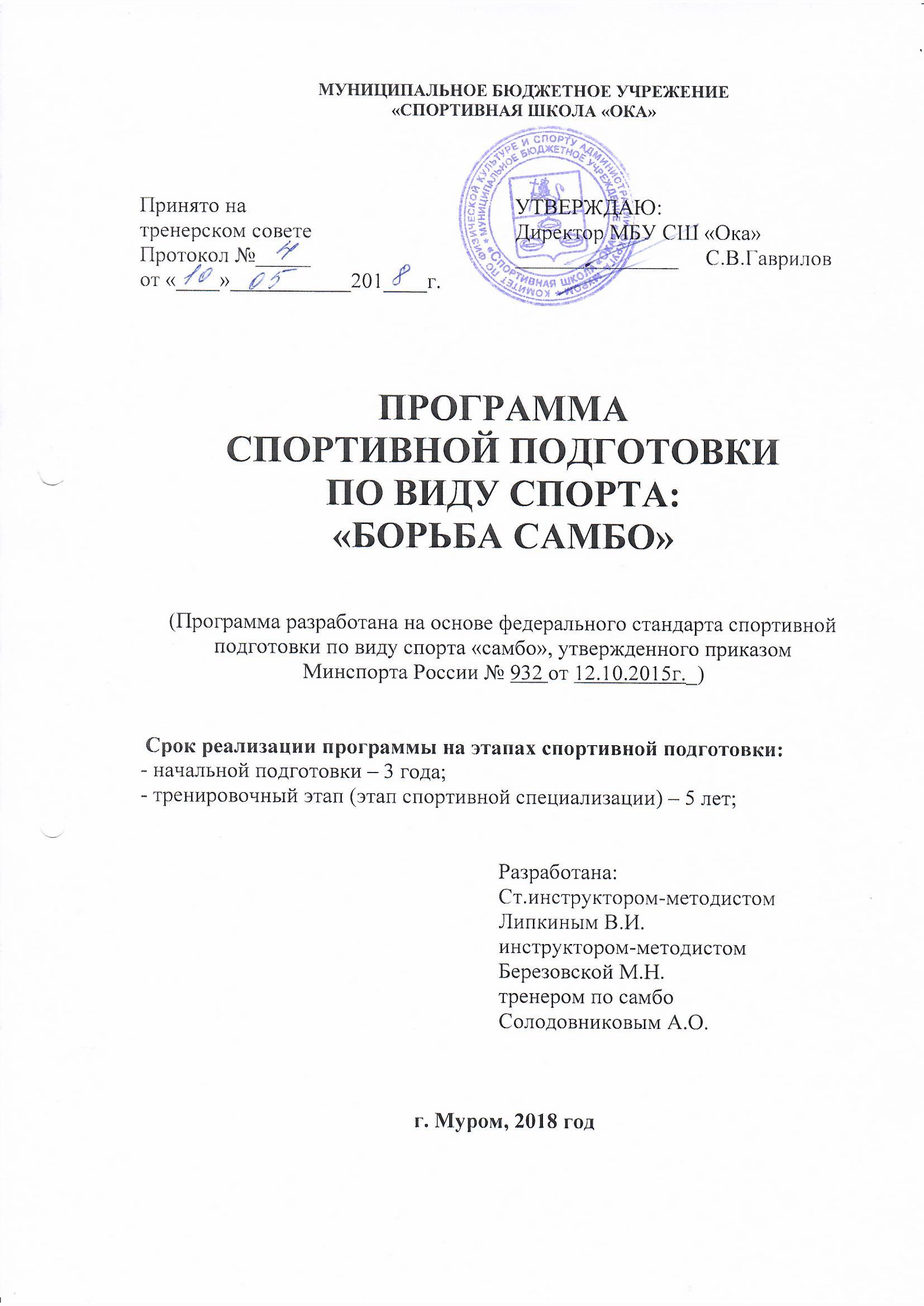
1

.



2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо для МБУ СШ «Ока» разработана на основе:

- Федерального стандарта спор­тивной подготовки по самбо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической куль­туре и спорте в Российской Федерации», Письмом Минспорта России от 12 мая 2014 г. NВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Устава МБУ СШ «Ока».

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспи­тания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, пат­риотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит са­мозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый муж­ской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутрен­нюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жиз­ненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, спо­собных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народ­ные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных едино­борств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казах­ской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, англий­ской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, япон­ского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлен­ная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко все­му лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравствен­ные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценно­сти дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защи­щать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на цен­ностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо — история Рос­сии. Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечи­вающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также спо­собном стать эффективным инструментом социализации огромного количе­ства беспризорных и безнадзорных детей и подростков. С самого начала сам­-

3

бо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффек­тивное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает препода­вать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физ­культуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием тех­ники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чу­макова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое. С момента своего основания самбо рас­сматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания такти­ческого мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоро­вье, воспитывали характер. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по фи­зической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольно­го стиля (самбо)». «Эта борьба, — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятно­го Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представля­ет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и приклад-ности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республи­ках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная сек­ция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта. Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в бое­вых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защища­ли Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в ря­дах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и меда­лями, многие из них стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффек­тивность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самби­сты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с об­щим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во

4

встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио совет­ские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехослова­кии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организует­ся обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методи­ческая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для со­вершенствования дзюдо. В 1966 году на конгрессе Международной федера­ции любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается междуна­родным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по все­му миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Япо­нии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором при­няли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно про­водятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются фе­дерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и дру­гих странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Бо­ливарианские игры Южной Америки.

При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В 70­80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распро­странялось в вузах страны. Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по раз­витию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образо­вания спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов. В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению ко­личества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численно­сти занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, ко­торый получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы при­-

5

шелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популяр­ность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значитель­ной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эф­фектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запре­том государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит ста­новление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объек­тивно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей бое­вых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал поста­новление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укреп­ления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсме­нов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

При разработке содержания программы учитывалось:

* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
* возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свой­ства индивидуальности спортсменов в тренировочном процессе.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

-отбор одарённых детей;

* создание условий для физического воспитания и физического разви­тия детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической куль­туры и спорта;
* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;
* укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
* обеспечение разносторонней физической подготовки спортсменов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
* совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
* формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
* овладение навыками инструкторской и судейской практик.

6

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Приём на обучение по программе осуществляется на основании инди­видуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответству­ющей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Освоение занимающимися Программы завершается сдачей контроль-переводных нормативов.

Перечень спортивных дисциплин борьбы самбо в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 1.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2. Цели и задачи деятельности спортивной школы

Целями деятельности Учреждения является:

* осуществление спортивной деятельности по программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, различных видов, уровней и направлений в соответствии с Уставом Учре­ждения;
* спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных вой­ти кандидатами в составы спортивных сборных команд Владимирской обла­сти;
* осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта;
* охраны и укрепления здоровья, отдыха занимающихся;

- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и

7

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 спортивной подготовки;
* подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного разви­тия, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческо­го труда обучающихся;
* развитие у занимающихся способностей в избранном виде спорта;
* подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в со­ответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколь­ко уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах началь­ной подготовки; начальная специализация в группах углубленной специализации в избранном виде спорта - в тренировочных группах; совершенствование спортивно­го мастерства в группах спортивного совершенствования; реализация инди­видуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполня­емость групп согласно методическим рекомендациям, прохо­дящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подго­товки.

Этап начальной подготовки (НП).

Периоды: до одного года и свыше одного года.

На этап начальной подготовки зачисляются дети достигшиедевяти лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. Наполняемость группы НП до 1 г.о. до 25 человек, наполняемость группы НП свыше года до 20 человек, на этапе начальной подготовки осуществляется формиро­вание устойчивого интереса к занятиям спорта, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подго­товку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимаю­щимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специ­альной подготовке.

Тренировочный этап (ТЭ спортивной специализации);

8

Периоды -начальной специализации и углубленной специализации.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, наполняемость группыначальной специализа­ции (ТГ до 2х лет) до 14 человек,углубленной специализации (ТГ св. 2х лет) до 12человек.

Продолжительность этапа-4 года. Перевод по годам тренировки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно­-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит повы­шение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки, приобретается опыт и достижение стабиль­ности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо, формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

Направлен на повышение функциональных возможностей организма спорт, совершенствование общих и специальных физических качеств, техни­ческой, тактической и психологической подготовки, стабильность демон­страции высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психиче­ской подготовленности. Тренировка самбистов приобретает еще более спе­циализированную направленность. Продолжительность этапа 3 года.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошед­ших этап подготовки в тренировочных группах выполнивших спор­тивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП, наполняемость группы до 10 человек. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы этого этапа формируются из перспективных спортсменов, вы­полнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Ма­стера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена, наполняемость группы до 8 человек. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивиду­альных планов и направленна достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демон­страции высоких спортивных результатов во всероссийских и международ­ных официальных спортивных соревнованиях.

9

1. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парци­альное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спортасамбо

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциаль­ное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап  начальной подготовки до года | этап  начальной  подготовки  свыше  года | тренировоч­ный этап (этап начальной специализа­ции до 2х лет. | тренировоч­ный этап (этап углубленной специализа­ции св.2х лет | этап  совершен­  ствования  спортивного  мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| Общая физиче­ская подготовка (%) | 34 | 34 | 22 | 22 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 13 | 22 | 21,4 | 24,6 | 24,7 |
| Техническо­тактическая подготовка (%) | 42 | 41 | 43 | 43 | 49 | 50 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Психологиче­ская подготовка (%) | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| КПН (%) | 1 | 1 | 1 | 0,6 | 0,4 | 0,3 |
| Восстанови­тельные меро­приятия (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в со­ревнованиях, инструкторская практика и су­дейская практи­ка (%) |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 |

*Примечание:* в группе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортив­ного мастерства (ВСМ)соотношение средств подготовки по видам определяется трене­ром и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течении года не один раз.

Этапные нормативы и их парциальное соотношение на этапах спортивной подго­товки (в часах) представлены в таблице 2

10

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спорт.  подготоки | НП | | УТ | | СС | ВСМ |
| До года | Св. года | До 2х лет | Св. 2хлет |  |
| ОФП | 109 | 159 | 137 | 206 | 146 | 166 |
| СФП | 46 | 61 | 137 | 201 | 358 | 412 |
| ТТП | 130 | 192 | 269 | 403 | 713 | 832 |
| ТП | 12 | 19 | 25 | 37 | 58 | 66 |
| Психоло­  гическая  подготовка | 9 | 19 | 25 | 37 | 73 | 83 |
| КПН | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Восстано­  вительные  мероприя-  тияя | 3 | 4 | 6 | 9 | 15 | 17 |
| Участие в соревнова­ниях, ин­структорская практика и судейская практика |  | 10 | 19 | 37 | 87 | 83 |
| Всего ча­сов | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |

1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по

виду спорта самбо

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо представлены в таблице 3

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спор­тивных со­ревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап со­вершен-ствования спортив­ного ма­стерства | Этап выс­шего спор­тивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего сорев­новательных поединков |  | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предна­значенные для выявления технической готовности самбистов на определён­ном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на дан­

11

ныймомент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течении года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнова­ний. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого вхо­дят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значи­мости свои), следует определить их количество, наметить какие виды сорев­нований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психоло­гически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарьсоревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

1. Режим тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных 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.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в табл. № 4.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил тех­ники безопасности на 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 тренировки, отдыха занимающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание ­тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению

12

тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом воз­растных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Таблица .№4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спор­тивной подго­товки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп | Максимальное кол-во учебных часов в не­делю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учеб­ного года |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| До 1 года | 10 | До 25 чел. | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | - | До 20 чел. | 9 |
| Тренировочный этап | | | | |
| До 2х лет | 12 | До 14 | 12 | Выполнение нормативов ОФП,  СФП, ТТП. Выполнение норматива КМС |
| Св. 2х лет |  | До 12 | 18 |
| Этап спортивного совершенствования (СС) | | | | |
| До 1 года | 14 | До 10 | 24 | Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов Выполнение норматива МС, МСМК |
| Св. года |  | До 10 | 28 |
| ВСМ |  | 8 | 32 | Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов Подтверждение норматива МС, Выполнение нормати­ва МСМК |

Условные обозначения:ОФП - общая физическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико­восстановительные мероприятия;культурно-массовые мероприятия, участие

13

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.

1. План-схема годичного цикла подготовки

Планируя тренировочный год, тренер 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, тренировочный год самбистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период 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 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 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 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, за­кономерности 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 тренировочного процесса,

14

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, реакклиматизационный, специализиро­ванный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных мик­роциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичныемезоциклы, включают от 3до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обяза­тельно 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. Вовремя непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помо­щью интервально-переменных методов тренировки (В.А.Геселевич,1974).

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 догода

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

15

В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале года, а по специальной физической подготовке и по уров­ню технической подготовленности проводятся ближе к концу тренировочного года.По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Планирование годичного цикла для групп

начальной подготовки свыше года

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 тренировочных групп до 2-х лет

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 тренировочных групп свыше 2-х лет

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах занимающиесяпроходят углуб­ленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

16

Планирование годичного цикла подготовки для  
групп спортивного совершенствования

В группы спортивного совершенствования переходят спортсмены, вы­полнившие норматив кандидата в мастера спорта. Основной принцип но-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специа­лизированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных осо­бенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматри­вает более детальное построение процесса подготовки самбистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В пер­вом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базо­вый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановитель­ный, переходно-подготовительный.

Режим работы увеличивается до 24 часов и более в неделю (6 раз в не­делю по 4 часа).

Планирование годичного цикла подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагру­зок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учи­тывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подго­товки

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу ВСМ, составляется индивидуальный план подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могу повторяться 2 или даже 3 раза. Периоды подготовки подразделяются на этапы: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и пе­реходный.

Режим работы увеличивается до 32 часов в неделю (6 раз в неделю по 4,6 учебных часа).

1. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и обору­дованию.

Одежда самбиста состоит из куртки без ворота (красного, синего цве­та), матерчатого пояса, спортивных трусов (красного, синего цвета) и специ­альной обуви из мягкой кожи - борцовок.

17

Штатными цветами формы для занятий САМБО являются красный и синий. На начальном уровне допустимо использовать форму бело-го(кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами.

Куртка для САМБО (самбовка): имеет 2 принципиальных отличия

Наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок.

Наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания по­яса, по две с каждой стороны.

Материал куртки - хлопок специального плетения. Рукав должен дохо­дить до кисти, но не закрывать ее.

Борцовки для САМБО: Требования к борцовкам несколько менее жест­ки. Для занятий самбо могут подойти борцовки и других видов спорта, одна­ко следует учитывать несколько обязательных условий.

Борцовки для самбо должны быть целиком, включая подошву, выпол­нены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обыч­но целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На борцовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и вы­ступающих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязательно должна быть из мягкой кожи.

Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксиро­ваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок, прикрывающих косточки на голеностопе. Это - элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение.

Шорты для САМБО: Штатными считаются короткие (верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствую­щего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элемен­тов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных(белый) цветов без карманов, за­стежек и пуговиц.

Обеспечение спортивной экипировкой и Оборудование необходимое для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 5.

18

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 5

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№

п/

п

>Я

О

я

и

к

н

Он

о

с

о

(U

К

Я

оЗ

К И

и о

Он

к с

« §

§ - (U

§

к

оЗ

к

о

(-4

о

я

л

?\*ч

ч:

Я

и

к

ч:

я

Я

44

Я

я

оЗ

И

о

со

Л

я

о

с

ЧЧ

Я

я

аз

Он

(U

§

со

Я

оЗ

а

я

я

Я

ч:

W

оЗ

а

я

я

Я

ч:

(U

S

я

н

(U

Я

о

оЗ

РЦ

Этапы спортивной подготовки

Этап

начальной

подготовки

о

и

н

о

(U

Я

Я

я

о

и

оЗ

я

с

о

и

Я

к

а

£0 оЗ

И н

О

Он

о

Тренировочный  
этап (этап спор-  
тивнойспециа-  
лизации)

о

и

н

о

(U

я

Я

я

о

и

оЗ

я

с

о

И

К

к

яг

£0 оЗ

И н

О

Он

о

Этап совершен-  
ствованияспортив-  
ного мастерства

о

и

н

о

(U

я

Я

я

о

и

оЗ

я

с

о

и

к

к

яг

£0 оЗИ н

о

Он

о

н

(U

я

Этап высше-  
госпортив-  
ного мастер-  
ства

о

и

н

о

(U

я

Я

я

о

и

оЗ

я „

и я  
о Я  
« яг

£0 оЗ

и н о

Он

о

Ботинки самбо

пар

на занимающегося

2

0,5

2

0,5

2

0,5

2.

Куртка самбо с поя­сом (красная и синяя)

ком­

плект

на занимающегося

2

0,5

2

0,5

2

0,5

3.

Футболка белого цве­та для женщин

штук

на занимающегося

2

0,5

0,20

4

0,25

1

3

(лет)

19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | ком­  плект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | ком­  плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красные и синие) | ком­  плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Защита на голень (красная и синяя) | ком­  плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | Капа  (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

**Оборудование необходимое для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий | Срок эксплу­атации (лет) |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 | 5 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 | 5-7 |
| 3. | Гонг | штук | 1 | 5 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 | 3 |
| 5. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 | 3 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 | 1 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 | 3 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 | 5 |
| 9. | Ковер самбо (12х12 м) | комплект | 1 | 3 |
| 10 | Кольца гимнастические | пара | 1 | 2 |
| 11 | Кушетка массажная | штук | 1 | 3 |
| 12 | Лонжа ручная | штук | 1 | 1 |

20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 | 3 |
| 17 | Мат гимнастический | штук | 10 | 3 |
| 19 | Мяч баскетбольный | штук | 2 | 1 |
| 20 | Мяч волейбольный | штук | 2 | 1 |
| 21 | Мяч для регби | штук | 2 | 1 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 | 1 |
| 23 | Мяч футбольный | штук | 2 | 1 |
| 24 | Насос универсальный  (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 | 1 |
| 27 | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 | 3 |
| 28 | Резиновые амортизаторы | штук | 10 | 1 |
| 29 | Секундомер электронный | штук | 3 | 3 |
| 30 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 | 5 |
| 31 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 | 3 |
| 32 | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 | 3 |
| 33 | Табло судейское механическое | комплект | 1 | 3 |
| 34 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 | 3 |
| 35 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 | 3 |
| 37 | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 | 3 |

Инвентарь

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину дли­ной 40-60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10-40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130-

21

140 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4-5 м, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2-5 кг, гири весом 16-32 кг, разборные ган­тели весом до 15-20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

На занятиях вне борцовского ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные ко­стюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед сорев­нованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимаю­щиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, что спортивная школа для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

22

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
2. Методические рекомендации по организации и проведению тре­нировочных занятий. Особенности тренировочных воздействий в подго­товке самбистов. Требования к технике безопасности в условиях трениро­вочных занятий и соревнований

Тренировочное занятие является структурной единицей 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 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 ими ной си­стем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
* осуществление специальной разминки с целью подготовки к paботе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части заня­тия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (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 занимающимся самостоятельные задания для выпол­нения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят отего со­

23

держания. 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;
* 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта самбо допускается привлечение допол­нительного второго тренера 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 тендерными и возрастными особенностями развития;

24

- 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.

1. 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 (подводящие) 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 (осно­

25

ваны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

* Методы направленного прочувствования успешно реализуются если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельным усилиями и скоростью. 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 (получение занима­ющимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)
* Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка
* Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности освоения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании со­держания тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию

26

вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умениенастроиться 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 и высшего спортивного мастерства

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

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. 6). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 7).

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагру­**зок в спортивной борьбе** (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Интенсивность  нагрузки | Оценка (бал­лы) | Частота сердечных сокращений | |
| за 10 с | уд. /мин |
| 1. | Максимальная | 8 |  |  |
|  |  | 7 | 32-33 | 192-198 |
|  |  | / |  | 180-186 |
|  |  |  | 30-31 |  |
| 2. | Большая | 6 |  |  |
|  |  | 5 | 28-29 | 168-174 |
|  |  |  | 26-27 | 156-162 |
| 3. | Средняя | 4 3 | 24-25 | 144-150 |
|  |  |  | 22-23 | 132-138 |
| 4. | Малая | 2 1 | 20-21 | 120-126 |
|  |  |  | 18-19 | 108-114 |

Градация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А. Шепшову, В.П. Климину) Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели  направленности | Частота сердечных сокращений (уд. /мин) | Потребление кислорода (л/мин) |
| 1. | Аэробная | до 150-165 | 2-3 |
| 2. | Смешанная | от 150 до max | от 2 до max |

27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | Гликолитическая | max | близко к max |
| 4. | Алактатная | от 150 до 190 | от 2 до 4 |

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 (табл. 8). 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 пот правле­нию 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-

28

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.

Таблица 8

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скорост­ных способностей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты нагрузки | | | | |
| Длительность  упражнения | Интенсивность  упражнения | Время отдыха | Характер от­дыха | Количество повто­рений |
| От 6 до 30 с | Максимальная | 1-2 мин  между упражнениями;  3— 5 мин между серия­ми, до полного вос­становления; пульс 100­120 уд. /мин | Активно­  пассивный | До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности |

Специальная физическая подготовка (СФП-2)— комплекс на развитие выносливости самбистов (табл. 9):

* 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 по-  
  вторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схват-  
  ками.

Средства специальной подготовки:

* Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин — сопер-  
  ник 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-  
  кационной.

Таблица 9

Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости

*(по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А. Сиротину)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты нагрузки | | | | |
| Длительность  упражнения | Интенсивность  упражнения | Время отдыха | Характер отдыха | Количество повто­рений |
| От З до 10 мин | Соревновательная, 180-190 уд. /мин умеренная и большая- | До неполного восста­новления работоспо­собности 1—2 мин (до пульса 120-130 уд. /мин) | От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание | 6—3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготов­ленности |

• Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — мак­

симальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

• Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — макси-

29

мальное 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 фи­зиологического воздействия на организм самбистов (по В. С.Бегидову)

В процессе подготовки самбистов используются различные виды спе­циальных упражнений (табл.10). В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд. /мин). Класси­фикация специальных упражнений (по В.С.Бегидов)

*Таблица 10*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частота сердечных сокращений (уд. /мин) | Направленность | Упражнения |
| 122,4-160,8 | Чисто аэробная | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12] 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22, |
| 165,6-177,6 | Аэробно-анаэробная | 13,23,24 |

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

1. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС- 136,8+7,8.
2. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС -121,2+7,8.
3. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях — 5 мин, ЧСС — 129,6+6,6.
4. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борь­бы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС- 122,4+6,6.
5. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере - 5 мин, ЧСС - 127,2+4,8.

30

1. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера — 5 мин, ЧСС — 133,2+4,81
2. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в усло­виях нарастающего сопротивления партнера — 5 мин. 40 133,2+4,8.
3. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастаю­щего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — 146,4+3,0.
4. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного против­ления партнера — 4 мин, ЧСС - 136,8+4,8.
5. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС- 130,8+9,0.
6. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС — 153,6+6,6.
7. Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС — 165,6+6,6.
8. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0+6,1
9. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС - 140,4+5,4.
10. Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакую­щие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\\ ЧСС- 168,0±9,6.
11. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0+9,1
12. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне - 4 мин, ЧСС - 145,2+9,0.
13. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против не­удобного соперника — 4 мин, ЧСС — 140,8+3,0.
14. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
15. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
16. Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.
17. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно­тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8+4,8.
18. Совершенствование интегральной подготовки в условиях сорев­новательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6+10,2.
19. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС- 160,8+4,8.
20. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6+6,6.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности фи­зиологического воздействия в тренировочном процессе самбистов.

31

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

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

1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных

занятий

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

1. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.
2. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.
3. 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.
4. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.
5. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосред­ственно перед тренировкой.
6. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тре­нера.
7. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра
8. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки.
9. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.
10. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) тех­нических действий.
11. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за

32

ковром, лицом к центру ковра.

1. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекра­тить выполнение приёма.
2. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
3. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.
4. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной

убор.

1. 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 на организм спортсмена. 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

33

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.

1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки представ­лены в таблице 11

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершен­ствования спортив­ного мастерства | | Этап  высшего  спортив­  ного  мастер­  ства |
| Год  подготовки | 1-й | 2-й | До 2х лет | Св. 2х лет | до года | Св. года | Весь пе­риод |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Количество трени­ровок в неделю | 3 | 3-4 | 5 | 9 | 9 - 12 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год: | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 260 | 468-624 | 468-624 | 468-728 | 468-832 |

1. Структура достижения цели в системе планирования спортив­ных результатов.

Прогнозирование - Планирование - Тренировка -Результат

(тест)

t Корректировка |

Прогнозирование.

В многолетнем планировании подготовки самбистов, большую роль играет прогнозирование изменение правил соревнований. Последние изме­нение в правилах самбо, значительно изменили расстановку сил в стане сам­бистов.

34

Также большую роль сыграет борьба с допингом, на первый план вый­дет чистота выполнения бросков, при равенстве физических кондиций, пре­имущество будут иметь высокорослые самбисты. Чем чище будут организмы самбистов от допинга, тем больше на двигательные действия будут оказы­вать влияния биоритмы спортсменов. В этой ситуации на первый план вый­дут специалисты по расчетам биоритмов, и прогнозированию двигательных действий на день соревнований.

Биоритмы.

* планетарные: самые высокие функциональные возможности прихо­дятся на 22 марта и 22 сентября, самые низкие функциональные возможности приходятся 22 декабря и 22 июня, в эти сроки нельзя планировать высокие физические и психологические нагрузки. Планетарные ритмы действуют одинаково для всех живущих на земле.
* суточные: максимальная активность психической и физической рабо­тоспособности приходится на 8-12 часов, минимальная с 12 до 16 часов, вто­рой максимум приходится на 16-20 часов, наиболее выраженный минимум с 2 до 8 часов. Суточные биоритмы действуют на все живое одинаково.

1. 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, занимающихся в соревно­вательный период.

Педагогический контроль

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 педагогия биоло­гических, психологических, социологических и других мети тестов. Выделя­ют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физии 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 выя оди­наковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.
3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических,

35

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 врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно­физкультурного 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, гинеко­-

36

лога (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, уровень функционального стояния, 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 юного спортсмена, 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. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособ­ности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандар­тизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются сред­ние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного ха­рактера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к те­стированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распро­странено определение работоспособности по тесту PWC|.

Текущий контроль проводится:

1. либо по заранее намеченному плану;
2. либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после пе­ренесенного заболевания;
3. либо по заявке тренера.

Его цель —выявить, как переносит спортсмен максимальные трениро­вочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минималь­ный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артери­ального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами

37

для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач про­водит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индиви­дуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом лег­кодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, изме­рение АД).

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят опти­мальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры пе­ред участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, вра­чебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагру­зок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использовани­ем восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья самбистов и переносимостью тре­нировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно при­нимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить пред­ставленные показатели утомления (табл.12) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 12

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Степень утомления | |  |
| Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение или поблед­нение |
| Потливость | Небольшая | Большая (плечевой пояс) | Очень большая, появление соли на висках, на майке |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдоха­ми, сменяющимися беспорядоч­ным дыханием (значительная |
| Движение | Быстрая походка | Неуверенный шаг, покачива­ния | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение ко­манд, воспринимаются только громкие команды |
| Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение | Жалобы на те же явления. Г о-ловная боль, жжение в груди, |

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в про­токолы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, со­ответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функ­циональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

38

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, диагностика предпатологических и патологических изменений мета­болизма спортсменов. 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.

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

* текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
* этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в

год;

* углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в

год;

* обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить куму­лятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информа­цию о росте тренированности и функциональных системах организма, а так­же других адаптационных изменениях.

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 раз-

39

личных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важ­нейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание 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.

Субъективные и объективные признаки психических состояний

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не заме­чаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях че­ловека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство устало­сти. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в

40

голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нару­шений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления деталь­ное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма - сердечно-сосудистой, двигательной, централь­ной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе при­знаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки - дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик - показате­ли сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая ча­стота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится кон­троль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количе­ственной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оператив­ного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; вы­работка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы опреде­ления подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотива­ция в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный мо­мент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устой­чивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение пока­зывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредото­ченность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных сорев­новательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непо­средственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуа­циям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестети­ческих) параметров движений, способность к психической регуляции мы­шечной координации, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно­временной антиципации, способность к формированию опережающих реше­ний в условиях дефицита времени и др.

41

1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка самбиста - подготовка, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать возникающие проблемы.

Важнейшей задачей психолога школы является создание системы пси­хологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встаю­щих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревно­вании: выведение спортсмена на уровень психологической стабильности; управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении со­ревновательного сезона; вывод спортсмена на пик спортивной формы; фор­мирование психической надёжности спортсмена в экстремальных соревнова­тельных ситуациях; управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях; формирова­ние психологической готовности тренера к управлению спортсменом в экс­тремальных условиях соревновательной деятельности и технологии их внед­рения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно воз­можность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и яв­ляется основной особенностью этих программ и технологий.

Однако это требует существенного изменения общепринятого в насто­ящее время построения тренировочных занятий, выступления в соревновани­ях - когда эффективность тренировочной работы спортсмена будет опреде­ляться не методическими критериями (количество, качество выполнения технико-тактических приемов), а психологическими - процент эффективно­сти выполнения.

И еще одна задача, которую предстоит решить за время внедрения дан­ной программы, - это превращение методов психорегуляции в методы пси­хоформирующей тренировки. Для этого психологическая подготовка должна реализовываться в объёме от 10% до 30% от общего объёма учебного плана.

В самбо для успешных выступлений требуется определенное состояние физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготов­ленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фак­тором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может све­сти к нулю результаты многолетних тренировок. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств - это задача психологического отбора и спортивной профориента­ции.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учёт индивидуальных осо­бенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В процессе подготовки любого спортсмена бывают кризисные перио­ды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей

42

в соревновании, переходом в другую спортивную школу, сменой тренера, об­стоятельствами личной жизни и др. Спортивный психолог помогает спортс­мену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Помимо контроля над психическими состояниями, который уже был описан в программе, производится контроль над психологической подготов­ленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов по­стоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В целом психологическая подготовленность предусматривает такие ос­новные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспи­тание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная трени­ровка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование спе­циализированных умений; регулировка психической напряженности; выра­ботка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми со­стояниями.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают сле­дующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие дости­жение высоких спортивных результатов на соревнованиях в самбо (способ­ность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентриро­вать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагру­зок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); ста­бильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях; объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем воз­буждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визу­альных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, про­странственно-временной антиципации, способность к формированию опере­жающих решений в условиях дефицита времени и др.

Резюмируя, поясним, что психологическая подготовленность самбиста определяется, степенью развития специализированных восприятий: быстро­ты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мыш­ления, внимания и т.п. и психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состоя­ния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уве­ренность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мо­билизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

В ходе подготовки самбистов мероприятия по освоению навыкам про­извольной релаксации и мобилизации сочетаются cтеоретическими занятия­

43

ми, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируе­мых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анали­зируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны толь­ко при рациональном построении тренировки и соответствии ее объёма и ин­тенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в груп­пе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разно­образный отдых).

Значительное место в тренировочном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприя­тия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы и из­вестными борцами, со знаменитыми людьми спорта и т.д. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагогов школы: их дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, веде­ние здорового образа жизни, объективность, справедливость в принятии ре­шений, заинтересованность в развитии своих учеников.

Основной задачей в занятиях с самбистами является воспитание высо­ких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисци­плинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Кроме того, психологом проводятся воспи­тательные мероприятия с использованием технических средств воспитания.

Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности самбиста должно осу­ществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая пси­хологическую подготовку ещё и как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортив­ной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера и психолога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должны постоянно обращать внимание педагоги. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с ними особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными за­

44

дачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области психологии и смежных дисциплин. Психологическая подготовка к умственной деятельности заключается во внедрении в подсознание воспи­танников философских принципов единоборства, их основных положений, объяснении правильности исполнения каждого технического элемента и т.д. Чем понятней будут задачи и цели, тем проще они исполняются. Важным моментом является поведение тренера. В случае неудачи ученика, его зада­чей становится переключение внимания спортсмена на предыдущую успеш­ную деятельность.

Для современных единоборств характерен очень высокий уровень тре­нировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здо­ровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения ре­зультата. Мотивация достижений, определяемая как желание добиться ре­зультата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потен­циал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого резуль­тата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявля­ет лучшие качества. В данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь опреде­ленного результата, тем больше усилий он способен приложить к его дости­жению.

В состоянии мобилизационной готовности степень проявления макси­мального мышечного усилия у спортсменов повышается по сравнению с обычным состоянием. Усложнение предстоящей деятельности вызывает по­вышение максимальных мышечных усилий. В период подготовки к соревно­ваниям необходимо учитывать индивидуальную степень мобилизационной готовности. Переутомленному спортсмену дается кратковременный отдых. Умение человека управлять своим двигательным темпом во многом опреде­ляет успешность выполнения различных трудовых процессов. Двигательный темп обусловлен, с одной стороны, спецификой деятельности человека, с другой - типом его высшей нервной деятельности; что максимальный темп также индивидуален; что по мере возрастного развития он повышается, при­чем у мальчиков больше, чем у девочек. Повышение общей возбудимости нервных элементов двигательного аппарата приводит к повышению макси­мального темпа у спортсмена перед выходом на ковер.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлени­ем на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивныесостя­-

45

зания всегда интересными как зрелища, поэтому поиски новых методов под­готовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса.

1. 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 медико­биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Тренировочный этап (до 2-х лет) - 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) - 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 ТГ 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 спортивного совершенствования 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 вос-

46

становительный 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.

1. 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 противодей-

47

ствию 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.

48

1. 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.

1. Перемещения:

Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

1. Выведение из равновесия - восемь направлений
2. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват)

Рукав - отворот (одноименный захват)

Захват за рукав и за спину(прямой)

1. 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.

1. Перевороты в партере с переходом на удержание:

49

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.

1. Защита от удержаний отжимая коленями соперника.
2. Борьба стоя:

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

Программный материал для группы начальной подготовки 2 года

обучения

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 вправо -повороты на 180градусов

1. 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

50

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 удер-  
  жание
* 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 удер-  
  жание;
* переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержа-  
  ние.

1. Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.
2. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене:

* боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка

1. Выведение из равновесия рывком.

7.Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера

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

Программный материал для тренировочных групп 1 года ­

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.

1. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

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

51

* 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

1. 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

1. 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: - атакуемыйобшагивает 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

*Задачи обучения и тренировки 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

52

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

1. 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

1. 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»

1. 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

1. 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

1. 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 атакую-

53

щий на спине атакуемый между его ног.

Программный материал для тренировочных групп 3 года

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на преды-  
   дущих 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 -

1. 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 за-  
хватом 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

* рычаг локтя
* узел локтя
* рычаг локтя
* узел локтя
* болевой на ахиллесово сухожилие
* рычаг локтя
* узел локтя

Удержаниесо 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
2. Дополнительный материал

Удержание сбоку Удержание поперек

Удержание верхом

54

1. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот

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

* зацеп стопой снаружи
* упор голенью в живот
* подхват изнутри

Программный материал для тренировочных групп 4 года

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

1. Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Комбинация: подсечка изнутри - проход за ногу.

55

1. Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги Болевой на коленный сустав

Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

1. 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

56

Программный материал для тренировочных групп 5 года

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

1. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени: от бокового переворота

от боковой подножки от броска через плечо с колен.

1. 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

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

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

1. 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»

57

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.

1. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства  
в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероят­ную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и дей­ствиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможно­сти касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответ­ственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-задании в касания (таблица 14).

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стой­ки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения си­лового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту дви­жений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выпол­нении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из со­ревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

* касаться только строго определенных точек, зон или частей тела со­перника;
* выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновре­менно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

58

* перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
* оба партнера выполняют одинаковые задания;
* отступать можно (нельзя);
* руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, жи­вот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Си­ловые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представле­ны в табл. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, при­водящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка пред­полагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка против­ника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (напри­мер, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и ак­тивности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и про­веряют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути ата­ки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действен­ность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с ру­ками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощисостязательных игр «кто кого» они смогут узнать кре­пость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Таблица 14

**Варианты игр в касания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Места касания | Способ касания руками | | | |
| Любой | Правой | Левой | Обеими |
| Затылок | 1 | 2 | 3 | 37 |
| Средняя часть живота | 4 | 5 | 6 | 38 |
| Левая подмышечная впадина | 7 | 8 | 9 | 39 |
| Левое плечо | 10 | 11 | 12 | 40 |
| Поясница | 13 | 14 | 15 | 41 |
| Правая лопатка | 16 | 17 | 18 | 42 |
| Левая сторона живота | 19 | 20 | 21 | 43 |
| Спина (любое место) | 22 | 23 | 24 | 44 |

59

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Правая сторона живота | 25 | 26 | 27 | 45 |
| Левая лопатка | 28 | 29 | 30 | 46 |
| Правое плечо | 31 | 32 | 33 | 47 |
| Правая подмышечная впадина | 34 | 35 | 36 | 48 |

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие дей­ствия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осу­ществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения воз­можности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выпол­нения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой ру­кой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб,

грудь, живот).

1. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в .... (вари­анты: см. предыдущее задание).
2. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е за­дание).
3. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см.1-езадание).
4. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или по­лусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавлениеупоров плечом, тазом, головой повышает надеж­ность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

60

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (пра­вой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и при­жимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, ко­торые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ -ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполне­ния захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, измене­нием точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти бло­кирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

* захват разноименных предплечий кистями;

-захват одноименных предплечий кистями;

* захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором раз­ноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
* захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
* захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пас­сивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех дей­ствий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуетсяак­центировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блоки­рующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситу­ации, всячески поощряя это умение.Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержа­нием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:

ПРАВОЙ рукой:

правую кисть левую кисть левую кисть правую кисть

левую кисть правую кисть левую кисть правую кисть левую кисть

левое предплечье

61

* левый локоть
* левое плечо
* правую кисть
* правую кисть
* правую кисть

левую кисть левую кисть правое пред­правый локоть правое плечо

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади

по­единка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пре­делах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к от­ступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, не­обходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое со­стояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тесне-нии можно получить максимум взаимных усилий, которые являются перво­причиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники руко­пашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кру­гом З-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весо­вым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно вы­полнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда сле­дует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Ес­ли подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их

62

в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы за­вершающими в комплексе специализированных игровых средств. Ус­ложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

* один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1 -2

м;

* оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
* оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный за­хват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; про­вел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокиро­вание. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно пре­вышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминиру­ющим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интер­вал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной трениро­вочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и со­держание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо по­степенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, не­обычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подго­товки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержа­ние занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с пре­имущественным использованием общеподготовительных средств (с элемен­тами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные

63

двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в раз­минку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

1. 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 учебно­тренировочного 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. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. 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

64

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования 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 спортивного совершенствования итоговым резуль­татом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся **СШ «Ока» в тренировочных группах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год  обуче­  ния | Вид  практики | Содержание практики |
| 1 | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным язы­ком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
|  | Судейская | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных со­ревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| 2 | Инструкторская | 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 уметь их исправлять. |
|  | Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заклю­чительную часть тренировочного занятия. |
|  | Судей-, екая | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| 4 | Инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тре­нировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных ре­зультатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. |

65

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на |
|  |  | соревнованиях среди младших юношей. |

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся  
**СДЮСШОР в группах спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год  обуче­  ния | Вид  практики | Содержание практики |
| 1 | Инструкторская | Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятель­но проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании |
|  | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
| 2 | Инструкторская | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в груп- |
|  | Судейская | Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и обра­зовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, глав­ного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя |
| 3 | Инструкторская | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирова­ния и учета учебной работы в СДЮСШОР. Проводят учебно­тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. |
|  | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревно­ваниях младших юношей. |

2.14. Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися самбо раз­личного возраста. Учебный материал распределяется на весь период об­учения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вно­сить коррективы.

В плане теоретических занятий для самбистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, про­филактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при заня­тиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания самбо и форми­рованию здорового образа жизни способствует повышению качества теоре­тической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время ­тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе сразличными контингентами

66

самбистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготов­ке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Про­должительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать за­ранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Содержание |  |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подго­товки к труду и защите Родины. | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 2 | Краткий обзор разви­тия самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в СССР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в между­народных соревнованиях. | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синерги-сты и антагонисты. | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 4 | Основы знаний по ги­гиене, закаливанию, режиму и питанию | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и ос­новные правила закаливания Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 5 | Врачебный Контроль и самокон­троль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ. | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 6 | Основы технике и тактики | Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки. | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 7 | Общая характеристи­ка спортивной трени­ровки | Понятие о спортивной тренировки. Её цель, задачи и основное содер­жание. СФП и СФП. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивно­го режима и питания. | ,НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 8 | Основные средства спортивной трениров­ки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и спе­циальные упражнения. Средства разносторонней тренировки | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 9 | Психологическая под­готовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решитель­ность, настойчивость. | НП,УТ,  СС,ВСМ |
| 10 | Правила соревнований | Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. | НП,УТ,  СС,ВСМ |

67

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.
2. 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 представлено в таблице 13.

Таблица 13

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

68

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.

1. 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.

1. 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.

1. На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных ко­манд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных ре­зультатов во всероссийских и международных официальных спортивных со­ревнованиях.

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.

69

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).

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НП ДО ГОДА­ **КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НП- 1г. ОБУЧЕНИЯ.**

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

70

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая катего­рия 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м  (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ­**КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НП-СВЫШЕ ГОДА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая катего­рия 38 кг  весовые категории для девушек: 28 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,5 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 600 м (не более 2 мин) | Бег 600 м  (не более 2 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 4 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 9 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 12 раз) |

71

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая катего­рия 55 кг  весовые категории для девушек: 39 кг, 42 кг, 46 кг. | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,3 с) | Бег 60 м  (не более 11, 7 с ) |
| Выносливость | Бег 500 м  (не более 2 мин 05 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 5 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 10 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 12 раз) |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая кате­гория 65 кг, весовая категория 65+ кг весовые категории для девушек: 50 кг, +55 кг. | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,7 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м  (не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 3 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 5 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТГ-1г. НАТРЕНИРО-  
ВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая катего­рия 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 11 раз) |

72

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

73

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТГ -2 ГОДА НАТРЕНИРО-  
**ВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая катего­рия 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,8 с) | Бег 60 м (не более 10,2с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 6 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 14 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 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 2 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая катего­рия 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,5 с) | Бег 60 м (не более 10с) |
| Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м |

74

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (не более 3 мин) | (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 15 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 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 8 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая катего­рия 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10 с) | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 15 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 15 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 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 8 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 4 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТГ-3г. НА ТРЕНИРО-  
ВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |

весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая катего-  
рия 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весо-  
вая категория 50 кг.

весовые категории для девушек: 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг

75

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,6 с) | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 55 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 14 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 16 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 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 12 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая катего­рия 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг, весовая категория 55 кг, весо­вая категория 60 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 72 кг весовые категории для девушек: 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,3 с) | Бег 60 м (не более 9,9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 57 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 23 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 16 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая катего­рия 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг, 78 кг, 84 кг, +84кг весовые категории для девушек: 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |

76

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,8 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 38 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 12 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 17 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 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 8 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТГ-4г. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая катего­рия 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весо­вая категория 46 кг, весовая категория 50 кг.  весовые категории для девушек весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,5 с) | Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 53 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 18 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 17 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |

77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая катего­рия 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг, 55 кг, 60 кг, 66 кг, 72 кг.весовая категория для девушек: 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,2 с) | Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 55 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 8 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 15 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая катего­рия 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг, 78 кг, 84 кг, +84 кг весовая категория для девушек: 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,6 с) | Бег 60 м (не более 10,1 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 08 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 15 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 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 9 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

78

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ­КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая катего­рия 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на пе­рекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низ­кой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 16 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая катего­рия 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб- | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб- |

79

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ственного веса) (не менее 13 раз) | ственного 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 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 6 раз) |
| 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 | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ­КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ **СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая катего­рия 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, 52 кг,  56 кг.  весовая категория для девушек: 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,5 с) | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 48 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 12 с) |

80

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 15 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 17 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21раз) |
| 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 5 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 17 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 12 раз) |
| 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, 70 кг, 75 кг весовая категория для девушек: 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,5 с) | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 48 с.) | Бег 800 м  (не более 3 мин 18 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 18 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 26 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая катего­рия 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 81 кг, ве­совая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг, весовая категория 87 кг, весовая катего­рия +87 кг  весовая категория для девушек: 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,6 с) | Бег 60 м (не более 9,5 с) |

81

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 7 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 32 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 18 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 22раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 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 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ­КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая катего­рия 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, весо­вая категория 52 кг, весовая категория 56 кг весовая категория для девушек: 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,4 с) | Бег 60 м (не более 9,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 46 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 16 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 38 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 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 18 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 14 раз) |

82

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 75 кг.  весовая категория для девушек: 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,4 с) | Бег 60 м (не более 9,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 45 с.) | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 20 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 22 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 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 4 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 15 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 78 кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 84 кг, весовая кате­гория 84+ кг, весовая категория +87 кг.  весовая категория для девушек: весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,5 с) | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 3 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине (не менее 20 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине (не менее 24 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 29 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 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 4 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 12 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

83

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

84

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на пе­рекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на низ­кой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 17 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России,  мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая кате­гория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
| Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекла­дине  (не менее 13 раз) | Подтягивание на низкой пере­кладине  (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% соб­ственного веса)  (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые ка­чества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

85

86

Литература

1. Борьба самбиста / Е.Я. Г аткин, 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. БулкинВ.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. N932 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬ­НОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО»
19. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
20. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация трени­ровки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Совет­ский спорт, 1998.

87

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Пояснительная записка 2

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ7

1. Цели и задачи деятельности спортивныхшкол 7
2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный воз­

раст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп согласно методическим рекомендациям, проходящих спор­тивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. 7

[1.3 Этапные нормативы поспортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спор­та 9](#bookmark6)

1. [Планируемые показатели соревновательной деятельно­сти 10](#bookmark8)
2. [Режим тренировочной рабо­ты 11](#bookmark10)
3. [План-схема годичного цикла подготов­ки 13](#bookmark11)
4. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и оборудова­нию 16

II. МЕТОДИЧЕСКАЯЧАСТЬ 22

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
2. [Особенности тренировочных воздействий в подготовке самби­стов 24](#bookmark23)
3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий...31
4. [Рекомендуемые объёмы тренировочных нагру­зок 32](#bookmark27)
5. [Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. 33](#bookmark28)

2.6.Структура достижения цели в системе планирования спортивных

результа­тов .33

2.7.Организация и проведение врачебно- педагогического, психологи­ческого и биохимического контроля. 34

88

ки

2.8.[Рекомендации по организации психологической подготовки 41](#bookmark34)

* 1. [Восстановительные средства и мероприятия. 45](#bookmark35)

2.10.[Планы антидопинговых мероприятий. 46](#bookmark36)

2.11.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки. 48

2.12. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий 57

2.13.[Инструкторская и судейская практи­ка 63](#bookmark40)

2.14. Теоретический матери­ал 65

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ67-84