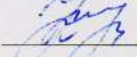


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по МР

 Т.В. Кривцова

« 30 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР» г. Шарыпово

 С.Н. Чечкова

Приказ от 31.08.2020г. № 49



ПРОГРАММА спортивной подготовки по самбо

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
(Приказ Министерства спорта России от 12.10.2015 №932)

Срок реализации программы: 8/11 лет

Рекомендована к реализации
решением методического совета
МБУ «СШОР» г. Шарыпово
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

город Шарыпово, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Нормативная часть	8
1.1. Режимы тренировочной работы	8
1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса	9
1.3. Система соревнований	10
1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования	10
1.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	13
1.6. Индивидуальная карта спортсмена	13
1.7. Минимальные требования к оборудованию	15
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
II. Методическая часть	17
2.1. Планирование годового цикла подготовки самбиста	18
2.2. Тренировочный процесс на этапе НП	19
2.3. Тренировочный процесс на этапе спортивной специализации (ТГ)	20
2.4. Тренировочный процесс на этапе СС	22
2.5. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе	23
2.6. Система упражнений юных самбистов	25
2.6.1. Общеподготовительные упражнения	26
2.6.2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка)	30
2.6.3. Специально-подготовительные упражнения для бросков	32
2.6.4. Специально-подготовительные упражнения для техники	34
2.6.5. Специально-подготовительные упражнения для тактики	34
2.6.6. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лёжа	34
2.6.7. Система координационных и кондиционных упражнений	35
2.6.8. Схватки для совершенствования физических качеств	36
2.7. Физическая подготовка самбиста	36
2.8. Программный материал и контрольные испытания	37
2.8.1. Группа НП-1	37
2.8.2. Группа НП-2	8
2.8.3. Группа НП-3	40
2.8.4. ТГ-1,2	41
2.8.5. ТГ-3,4,5	44
2.9. Теоретическая подготовка	46

2.10. Врачебный контроль	48
2.11. Восстановительные средства и мероприятия	49
2.12. Инструкторская и судейская практика	50
2.13. Общие представления о допингах	52
Литература	54

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва», утвержденными Приказом Министерства спорта Красноярского края №450п от 29.12.2017г., а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Приказ Министерства спорта России от 12.10.2015 №932). При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ.

Самбо («самозащита без оружия») – стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. 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 учит не только 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. 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.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) – международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы).

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цели программы – создать условия для индивидуализации тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок; на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Программа предназначена для подготовки самбистов на этапах **начальной подготовки (НП), тренировочном (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп занимающихся при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Красноярского края, России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

В СШОР принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- **На этапе НП:**

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

На этапе НП осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в ТГ. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых юных спортсменов на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

- **На этапе спортивной специализации (ТГ):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

- **На этапе ССМ:**

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

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд Кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по

годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального состояния организма;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

• **На этапе ВСМ:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд края, страны;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму Мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- сохранение здоровья.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – **нормативная**, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП, ТГ, ССМ и ВСМ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения. Здесь же – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Вторая часть программы – **методическая**, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и

методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

I. Нормативная часть

1.1. Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки; на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав в группе	Оптимальный количественный состав в группе	Максимальный количественный состав в группе	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю /в год	Требования по ОФП, СФП, ТТП
НП						
НП-1	10	8	14-16	30	6 / 312	Выполнение нормативов ОФП
НП-2		6	12-14	24	9 / 468	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
НП-3		6	11-13	22	9 / 468	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
ТГ						
ТГ-1	12	6	10-12	20	12 / 624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, 2 юн.
ТГ-2		6	9-11	20	14 / 728	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 2 юн.
ТГ-3		4	8-10	16	16 / 832	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 1 юн.
ТГ-4,5		4	7-9	14	18 / 936	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 1 разряд

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп НП продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия на этапах НП первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах НП свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в СШОР являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В таблице 2 приводится

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки (девочки/мальчики)

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)		18/17	15/16	15/16
Специальная физическая подготовка (%)	82/80	21/21	21/20	23/24
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4	0,5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
Соревнования (%)	-			

Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5	-/-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

1.3. Система соревнований

Соревнования в самбо – огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования – часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект

В таблице 3 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ	
				Д.	М.
тренировочные	-	85	100	180	220
контрольные	8-12	40	40	40	45
основные	-	40	40	40	45
всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

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

Деятельность самбистов в процессе спортивной подготовки – это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

На организацию спортивной деятельности самбистов 10-17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные

периоды: 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) – второе детство; 13-16 лет (мальчики) и 12-15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры успешно формируют смешанные группы. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас, в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе, интересны следующие границы возрастных периодов (таблица 4).

Схема возрастной периодизации

Таблица 4

Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

Сложности с организацией тренировочного процесса возникают при занятиях самбо с 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		

Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Специфика спортивной деятельности определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Занятия самбо могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий самбо. Формирование цели не происходит у них одновременно. Поставленная цель

оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны борцов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности различается. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие самбо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в самбо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям спортсменов.

1.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапный норматив	НП		ТГ					ССМ		
Год подготовки	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

1.6. Индивидуальная карта спортсмена

Таблица 8

Ф.И.О. _____;
 Дата и место рождения _____;
 Год, месяц начала занятия спортом _____,
 избранным видом спорта _____.

Тренировочные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							
		Рост	Масса тела	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
							Мл/мин	Мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в СШОР									
НП:									
1-й									
2-й									
УТ:									
1-й									
2-й									
3-й									

Этапы и годы подготовки	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировочная и соревновательная деятельность			
		Общая					Специальная	Количество		
		Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег, 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во повторений)	Бег на 1000 м (с)	Контрольно-переводные нормативы	Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней	Лучшие спортивные результаты
Исходные данные при зачислении в СШОР										
НП										
1-й год										
2-й год										

3-й год										
УТ										
1-й год										
2-й год										
3-й год										

1.7. Требования к спортивному оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных СШОР на выполнение Муниципального задания.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Канат для перетягивания	штук	1
8	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
9	Кольца гимнастические	пара	1
10	Кушетка массажная	штук	1
11	Лонжа ручная	штук	1
12	Макет автомата	штук	10

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1	Ботинки самбо	пар	на 1	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная, синяя)	компл	на 1	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на 1	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4	Шорты самбо (красные, синие)	компл	на 1	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на 1	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6	Шлем для самбо (красный, синий)	штук	на 1	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7	Перчатки для самбо (красные, синие)	компл	на 1	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8	Защита на голень (красная, синяя)	компл	на 1	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9	Капа	штук	на 1	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

II. Методическая часть

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют **микроциклы, мезоциклы и макроциклы**.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

2.1. Планирование годичных циклов подготовки самбистов

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: **подготовительный** (период приобретения спортивной формы), **соревновательный** (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), **переходный** (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается **в подготовительном периоде**. Совершенствование проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный**. У начинающих спортсменов **общеподготовительный** этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде* – поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов.

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода – анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

2.2. Тренировочный процесс на этапе НП

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств

ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Примерный план-график распределения часов этапа НП (до года)

Таблица 11

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	113	10	10	10	10	10	9	9	8	8	9	10	10
3	СФП	49	3	3	3	4	5	5	6	5	5	4	3	3
4	ТТП	108	6	10	11	10	9	8	11	9	7	5	11	11
5	Психологич-ая	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	4						-		2	2	-	-	-
7	Контрольно-переводные нормативы	12	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-
8	Медицинское обследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
	Всего	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Примерный план-график распределения часов этапа НП (свыше года)

Таблица 12

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2	ОФП	126	13	13	11	10	10	9	9	8	8	9	13	13
3	СФП	84	6	3	8	10	3	4	8	8	9	7	9	9
4	ТТП	172	13	13	15	15	16	17	15	15	14	13	13	13
5	Психологич-ая	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	16	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-	-
7	Контрольно-переводные нормативы	12	-	5	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-
8	Восстановит. мероприятия	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
9	Медицинское обследование	10	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-
	Всего	468	39	39	39	39	39	38	40	39	39	39	39	39

2.3. Тренировочный процесс на этапе спортивной специализации (ТГ)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами

специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годовичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Примерный план-график распределения часов в ТГ (до 2-х лет)

Таблица 13

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
2	ОФП	128	12	12	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11
3	СФП	113	11	11	11	11	4	6	11	7	7	6	14	14
4	ТТП	241	18	18	23	24	20	22	22	22	18	18	18	18
5	Психологич-ая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Соревнования	24	-	-	-	-	4	4	4	6	6	-	-	-
7	Инструкторск. и судейская практика	6	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2
8	Контрольно- переводные нормативы	14	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-
9	Восстановит. мероприятия	40	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
10	Медицинское обследование	12	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-
	Всего	624	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Примерный план-график распределения часов в ТГ (свыше 2-х лет)

Таблица 14

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	35	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	ОФП	132	13	13	11	9	9	7	9	9	9	13	15	15
3	СФП	174	18	19	15	13	10	13	16	14	16	14	14	18
4	ТТП	375	30	31	32	34	32	32	32	32	30	30	30	30
5	Психологич-ая	40	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Соревнования	54	-	-	6	8	8	8	8	8	8	-	-	-

7	Инструкторск. и судейская практика	14	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	2
8	Контрольно-переводные нормативы	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1
9	Восстановит. мероприятия	80	6	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	6
10	Медицинское обследование	12	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-
	Всего	936	78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78

2.4. Тренировочный процесс на этапе ССМ

Структура годичного цикла на этапе ССМ сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этом этапе специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Примерный план-график распределения часов на этапе ССМ (до года)

Таблица 15

№ п/п	Разделы подготовки	Все го	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	40	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
2	ОФП	136	19	23	9	5	5	9	11	6	7	6	19	17
3	СФП	203	16	16	17	18	16	18	19	19	16	16	16	16
4	ТТП	509	41	41	44	45	42	43	44	45	43	41	40	40
5	Психологич.	68	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
6	Соревнования	120	5	5	10	10	20	5	10	10	15	20	5	5
7	Инструкт-ая и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольно-переводные нормативы	22	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	-	6
9	Восстановит. мероприятия	110	8	8	9	9	10	10	9	9	10	10	9	9
10	Медицинское обследование	16	4	-	-	2	-	4	-	-	2	-	4	-
	Всего	1748	104	104	104	104	104	100	108	104	104	104	104	104

Примерный план-график распределения часов на этапе ССМ (свыше года)

Таблица 16

№ п/п	Разделы подготовки	Все го	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ТП	45	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4
2	ОФП	139	19	24	10	4	10	7	9	3	11	4	20	18
3	СФП	209	17	17	17	17	17	19	19	18	17	17	17	17
4	ТТП	647	53	53	56	56	52	52	56	56	53	52	54	54
5	Психологич.	80	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
6	Соревно- вания	140	5	5	10	15	20	10	10	15	15	25	5	5
7	Инструкт-ая и судейская практика	34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
8	Контрольно- переводные нормативы	24	-	-	4	5	-	-	4	5	-	-	-	6
9	Восстановит. мероприятия	120	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	9	9
10	Медицинское обследование	18	5	-	-	2	-	5	-	-	2	-	4	-
	Всего	1456	121	122	121	122	122	118	122	121	122	121	122	122

Годичный цикл подготовки юных спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

2.5. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе самбистов.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает такие качества, как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие необходимой документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

✓ Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

✓ Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

✓ Отсутствие периодического медицинского осмотра.

✓ Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход из зала;

- вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

- Занятия проводятся согласно расписанию.

- Все допущенные к тренировкам занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

- Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

2.6. Система упражнений юных самбистов

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются **на координационные и кондиционные**. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие

специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

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

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

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

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии:

- **в подготовительной части** происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков).
- **в основной части** урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений.
- **завершают тренировку** рекреационные упражнения.

На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

2.6.1. Общеподготовительные упражнения

- **Строевые упражнения.**

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

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

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

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

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

Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- *Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

Стретчинг.

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

- *Упражнения с партнером.*

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

- *Упражнения с гирями.*

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

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

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

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

- *Упражнения в положении на «борцовском мосту».*

- *Упражнения на гимнастической стенке.*

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом

реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

- Упражнения с гимнастической палкой.

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

- Упражнения с манекеном.

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

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

- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Обще подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

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

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

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

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

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

- Упражнения с партнером и в группе.

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

2.6.2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

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

- Падение с опорой на руки.

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

- Падение с опорой на ноги.

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

- Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

- Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из

положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

- Падение с приземлением на голову.

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

- Падение с приземлением на туловище.

Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер

захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

- Падение на спину.

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

- Падение на живот.

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

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

2.6.3. Специально-подготовительные упражнения для бросков

- Упражнения для выведения из равновесия.

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

- Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

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

- Упражнения для подножек.

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

- Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

- Упражнения для зацепов.

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

- Упражнения для подхватов.

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

- Упражнения для бросков через голову.

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

- Упражнения для бросков через спину.

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

- Упражнения для бросков прогибом.

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

2.6.4. Специально-подготовительные упражнения для техники (с мячом)

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону.

Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

2.6.5. Специально-подготовительные упражнения для тактики (с мячом)

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

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

2.6.6. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

- Упражнения для удержаний.

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

- *Для ухода от удержаний.*

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

2.6.7. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

- *Схватки на технику, на тактику.*

Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.

Схватки с более сильным или слабым партнером.

Игровые схватки.

Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин).

Схватки со сменой партнеров.

Схватки с опережением.

Схватки на гибкость в определенном исходном положении.

Схватки на ловкость.

Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

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

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

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

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

- *Упражнения для воспитания специальной гибкости:* уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды

защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

2.6.8. Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

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

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

2.7. Физическая подготовка самбиста

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: **общую и специальную подготовку.**

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

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

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы

2.8. Программный материал и контрольные испытания

2.8.1. Группа НП первого года обучения (НП-1).

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.

9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона.

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

Контрольные нормативы по ОФП для НП-1

Таблица 17

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Контрольные нормативы по СФП для НП-1

Таблица 18

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

2.8.2. Группа НП второго года обучения (НП-2)

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.

14.Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

15.Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
- 10.Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
- 11.Бросок поворотом «через бедро».
- 12.Бросок через голову с упором стопой в живот.
- 13.Броски через голову с упором голени в живот.
- 14.Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

Контрольные нормативы по ОФП для НП-2

Таблица 19

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

Контрольные нормативы по СФП для НП-2

Таблица 20

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8 10	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования для групп НП-2

Таблица 21

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.

2.8.3. Группа НП третьего года обучения (НП-3)

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча.
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переверотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.

17.Броски через голову с упором голени в живот.

18.Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.
5. Защита от ударов ножом.

Контрольные нормативы по ОФП для НП-3

Таблица 22

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места (в см.)	215	190	160	200	180	185

Контрольные нормативы по СФП для групп НП-3

Таблица 23

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14 16	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования для групп НП-3

Таблица 24

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

2.8.4. ТГ 1 и 2 года обучения

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.

2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переверотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

Контрольные нормативы по ОФП для ТГ-1

Таблица 25

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15

6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170
---	--------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные нормативы по СФП для ТГ-1

Таблица 26

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек).	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования для ТГ-1

Таблица 27

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по ОФП для ТГ-2

Таблица 28

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,8	27,2	27,8	29,8	30,4	31,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	45	40	35	18	15	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места (в см.)	235	225	210	215	205	180

Контрольные нормативы по СФП для ТГ-2

Таблица 29

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	24,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек).	18,0	23,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	23,0	26,0

Зачётные требования для ТГ-2

Таблица 30

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2 юношеского разряда.	

2.8.5. ТГ 3-5 годов обучения (ТГ-3 и ТГ-4,5)

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом..
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.

4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.
6. Приемы задержания и конвоирования.

Контрольные нормативы по ОФП для ТГ-3

Таблица 31

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,2	26,8	27,5	28,9	29,5	30,2
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	17	15	13	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	27	24	22
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	50	45	40	22	18	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	50	45	40	29	25	22
6	Прыжок в длину с места (в см.)	240	230	215	220	210	190

Контрольные нормативы по СФП для ТГ-3

Таблица 32

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	17,0	21,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек).	17,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	21,0	24,0

Зачётные требования для ТГ-3

Таблица 33

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1 юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по ОФП для ТГ-4,5

Таблица 34

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	25,7	26,3	26,8	28,2	28,8	29,6
2	Подтягивание на высокой	19	17	15	-	-	-

	перекладине, раз						
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	30	26	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	40	25	22	18
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	55	50	45	35	30	26
6	Прыжок в длину с места (в см.)	245	240	220	225	215	195

Контрольные нормативы по СФП для ТГ-4,5

Таблица 35

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	16,0	19,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек).	16,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	20,0	19,0

Зачётные требования для ТГ-4,5

Таблица 36

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1 разряда.	

2.9. Теоретическая подготовка.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки занимающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

Таблица 37

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2	Краткий обзор развития самбо	История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо.
8	Морально-волевая подготовка	Определение понятий «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
9	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке.

10	Основы техники и тактики самбо	Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
11	Общая и специальная подготовка самбиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов
12	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
13	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.
14	ЕВСК	Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации
15	Всемирный антидопинговый кодекс	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.
16	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

2.10. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце спортивного сезона занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах СС.

Основной целью *первичного обследования* является оценка состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

2.11. Восстановительные средства и мероприятия

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

На этапе НП и тренировочном (до 2 лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

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

Таблица 38

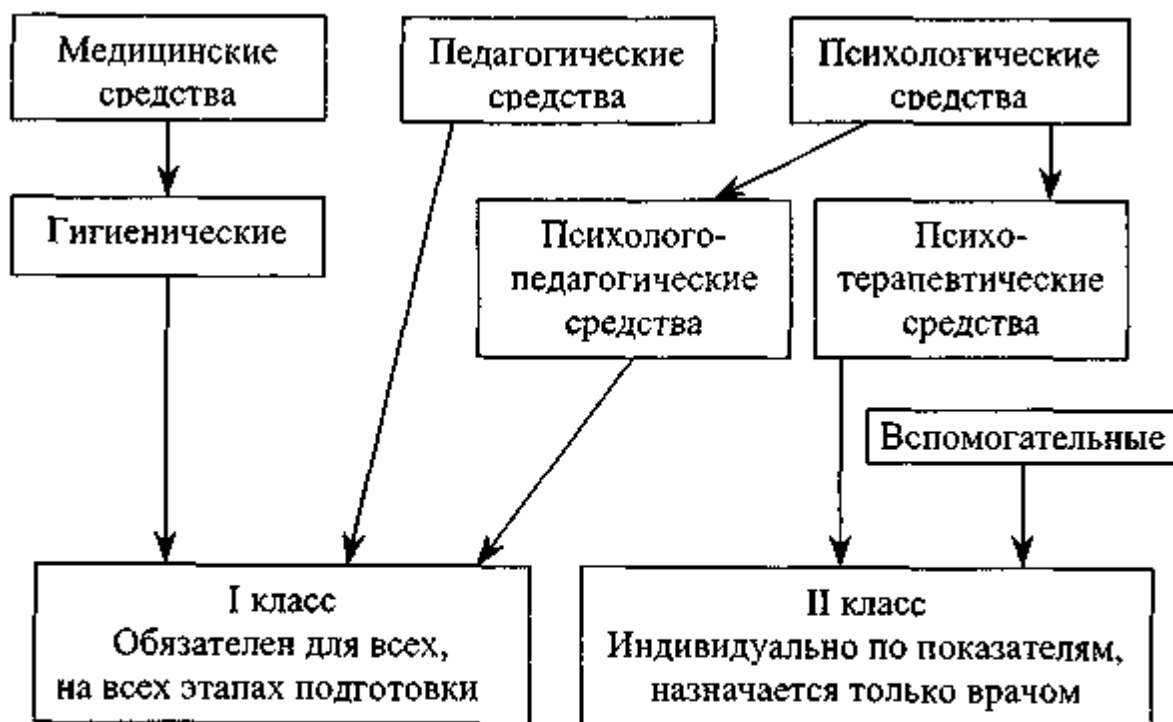


Рис. 20. Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте

2.12. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся в роли помощников тренера, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия, способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами,

находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Занимающиеся этапа ССМ 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, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны принимать участие в судействе школьных соревнований в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики в ТГ и ССМ

Таблица 39

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
ТГ-1	Инструкторская	Овладение 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.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
ТГ-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 наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
ТГ-3	Инструкторская	Вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6

	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
ТГ-4-5	Инструкторская	Самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7
ССМ-1	Инструкторская	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12
ССМ-2	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимают участие в судействе шк. соревнований в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
ССМ-3	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в школе. Проводят занятия в тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

2.13. Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и, благодаря этому, достижения высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального

ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение:

минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение:

2 года дисквалификации;

третье нарушение:

пожизненная дисквалификация.

Литература

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель *Е. М. Чумаков* - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены *С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым.* - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.* Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
7. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
8. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией *С. Е. Табакова.* - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
12. *Рудман Д.Л.* Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
13. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
14. *Эйгиминас П. А.* Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», *Закиров Р.М., Матвеева О.В.,* г.Пермь, 2013г.
16. 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, 2005.