

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

И.о. директора МБУ СШОР «Юность»  
П.Г. Киланов  
«12» января 2023 г.



Принято на тренерском совете  
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от «12» января 2023 г. № 01-08-02

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

(разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1073)

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

зам. директора по УМР Зотова В.В.  
инструктор-методист: Бурвикова О.А.  
тренеры-преподаватели:  
Афонина И.П., Бородаенко В.Н.,  
Ворфоломеев В.П., Ковях Н.А.,  
Самборский С.В.

Тула, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>   | 3  |
| 1.1. Характеристика вида спорта   | 3  |
| 1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса   | 4  |
| <b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>  | 7  |
| 2.1. Организация процесса спортивной подготовки   | 7  |
| 2.2. Этапы спортивной подготовки  | 8  |
| 2.3. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки                         | 10 |
| 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности   | 11 |
| 2.5. Режимы тренировочной работы  | 12 |
| 2.6. Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку   | 12 |
| 2.7. Предельные тренировочные нагрузки  | 14 |
| 2.8. Объёмы соревновательной деятельности   | 16 |
| 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  | 17 |
| 2.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки                | 20 |
| 2.11. Объём индивидуальной спортивной подготовки  | 22 |
| 2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)                     | 22 |
| <b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>  | 32 |
| 3.1. Организационно-методические указания   | 32 |
| 3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок   | 35 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов  | 38 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 38 |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки                       | 41 |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки   | 64 |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств   | 66 |
| 3.8. План антидопинговых мероприятий  | 69 |
| 3.9. Инструкторская и судейская практика  | 71 |
| <b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>   | 72 |
| <b>V. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>  | 77 |
| <b>VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>   | 79 |
| <b>VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>  | 84 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Самбо» (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального Закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073;

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1245.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки по самбо.

### 1.1 Характеристика вида спорта

Самбо (номер-код вида спорта – 0790001411Я), («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

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

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

Дистанция вплотную - самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

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

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10x10 м или 13x13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6-9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

## **1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

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

- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе:**

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

**На этапе спортивного совершенствования мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям по самбо детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение нормативов по общей физической подготовке.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация процесса спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;

педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации Программы, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные

мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

## **2.2. Этапы спортивной подготовки.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) - неограниченно;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) - неограниченно.

**В группы начальной подготовки** зачисляются дети с 10 лет, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются подростки не моложе 12 лет. Коллектив обучающихся формируется на конкурсной основе из спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

**Учебно-тренировочный этап** содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 3-х лет занятий) и **уровень углублённой специализации** (свыше трех лет).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;



- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап направлен на повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в **таблице 1**.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

**Таблица 1**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3  | 10   | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4  | 12   | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16   | 1                       |

| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»        |                    |    |    |
|---|--------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                  | 7  | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                  | 10 | 6  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не устанавливается | 14 | 2  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не устанавливается | 16 | 1  |

### 2.3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 30-38                              | 30-38      | 20-25   | 20-25          | 10-15   | 10-15                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 13-15                              | 13-15      | 20-25   | 20-25          | 20-30   | 20-30                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | –                                  | 0-3        | 3-4   | 4-5            | 5-6   | 5-6                                 |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30-38                              | 30-38      | 28-35   | 25-30          | 22-25   | 20-25                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-12                              | 10-12      | 13-15   | 16-18          | 25-30   | 27-35                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | 1-2                                | 1-2        | 1-2   | 1-2            | 1-2   | 1-2                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 1-2        | 2-3   | 4-5            | 5-6   | 5-6                                 |

## 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Различаются:

- **соревновательные поединки**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по самбо представлены в таблице 3.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 3

| Виды спортивных соревнований                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | 1                                  | 1          | 2   | 3              | 3   | 3                                   |
| Отборочные   | –                                  | 1          | 1   | 1              | 2   | 2                                   |
| Основные   | –                                  | 1          | 1   | 1              | 1   | 1                                   |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | 2                                  | 2          | 1   | 3              | 4   | 4                                   |
| Отборочные   | -                                  | -          | 1   | 1              | 2   | 2                                   |

|          |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|----------|---|---|---|---|---|---|

## 2.5. Режимы учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки самбистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов) в год: этап начальной подготовки – 312-416 часов, учебно-тренировочный этап – 624-832 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1144 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1664;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

## 2.6 Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «самбо», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### *Возрастные требования*

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и указанных в таблице 1 настоящей Программы.

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

### **Психофизические требования**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память, другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в **таблице 4**.

### **Психофизические состояния спортсменов**

**Таблица 4**

| <b>Спортивная деятельность</b> | <b>Состояние</b>                                |
|--------------------------------|---|
| Тренировочная                  | Тревожность, неуверенность                      |
| Предсоревновательная           | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная               | Мобильность, мертвая точка, второе дыхание      |
| После соревновательная         | Фрустрация, воодушевление, радость              |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от

особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоодобрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер-преподаватель управляет командой.

## **2.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в самбо от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего, на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом пола, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена самбиста. Предельные нормативные объемы учебно-тренировочной нагрузки представлены в **таблице 5**.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Таблица 5**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-12  | 12-16          | 18-22   | 22-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-624   | 624-832        | 936-1144                                      | 1144-1664                           |

## 2.8. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. **Таблица 6**

### Учебно-тренировочные мероприятия

**Таблица 6**

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
|  |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным                                | -   | 14  | 14  | 14                                  |



|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | соревнованиям субъекта Российской Федерации   |   |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

## 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта самбо приведены в **таблицах 7– 9**

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

**Таблица 7**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук              | 2                  |
| 2.    | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)             | комплект          | 2                  |
| 3.    | Гонг  | штук              | 1                  |
| 4.    | Доска информационная                              | штук              | 1                  |
| 5.    | Зеркало (2х3 м)                                   | штук              | 1                  |
| 6.    | Игла для накачивания мячей                        | штук              | 5                  |
| 7.    | Канат для лазания                                 | штук              | 2                  |
| 8.    | Канат для перетягивания                           | штук              | 1                  |
| 9.    | Ковер для самбо (11х11 м)                         | комплект          | 1                  |
| 10.   | Кольца гимнастические                             | пар               | 1                  |
| 11.   | Кушетка массажная                                 | штук              | 1                  |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 12. | Лонжа ручная   | штук     | 1  |
| 13. | Макет автомата   | штук     | 10 |
| 14. | Макет ножа   | штук     | 10 |
| 15. | Макет пистолета  | штук     | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см                | комплект | 1  |
| 17. | Мат гимнастический   | штук     | 10 |
| 18. | Мешок боксерский   | штук     | 1  |
| 19. | Мяч баскетбольный  | штук     | 2  |
| 20. | Мяч волейбольный   | штук     | 2  |
| 21. | Мяч для регби  | штук     | 2  |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                                 | комплект | 2  |
| 23. | Мяч футбольный   | штук     | 2  |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей)                              | штук     | 1  |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)                             | штук     | 10 |
| 26. | Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук     | 2  |
| 27. | Резиновый амортизатор  | 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 электронное (телевизионная панель и ноутбук)             | комплект | 1  |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный  | штук     | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный                                    | штук     | 1  |
| 35. | Урна-плевательница   | штук     | 2  |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая                                       | комплект | 1  |
| 37. | Электронные весы до 150 кг   | штук     | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

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

Таблица 9

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                      |                   |                              |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|--|--|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование   | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|  |  |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |  |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Ботинки для самбо                                      | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 2  | 0,5                           | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |
| 2.   | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)            | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 2  | 0,5                           | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |
| 3.   | Футболка белого цвета (для женщин)                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 2  | 0,5                           | 3  | 0,20                          | 4   | 0,25                          |
| 4.   | Шорты для самбо (красного и синего цвета)              | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 2  | 0,5                           | 2  | 0,5                           | 3   | 0,20                          |
| 5.   | Протектор-бандаж для паха                              | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |
| 6.   | Шлем для самбо (красного и синего цвета)               | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |
| 7.   | Перчатки для самбо (красного и синего цвета)           | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |
| 8.   | Костюм спортивный (парадный)                           | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 9.   | Костюм спортивный (тренировочный)                      | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 10.  | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 1  | 1                             | 2  | 0,5                           | 2   | 0,5                           |

## **2.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержание этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования к количественному составу групп и возрасту обучающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в **таблице 10**.

**Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении**

**Таблица 10**

| <b>Этап подготовки</b> | <b>Период</b> | <b>Количество обучающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП)</b> | <b>Максимальное количество обучающихся в группе</b> |
|------------------------|---------------|---|---|
| ЭНП                    | 1 год         | 12  | 12-15*  |
|                        | 2 год         | 12  | 12-15*  |
| УТЭ (СС)               | 1 год         | 6   | 6-15*   |
|                        | 2 год         | 6   | 6-15*   |
|                        | 3 год         | 6   | 6-15*   |
|                        | 4 год         | 6   | 6-15*   |
| ЭССМ                   | Весь период   | 2   | 2-3*  |
| ЭВСМ                   | Весь период   | 1   | 1   |

\* Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении / переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», **таблица 11**

**Качественный состав групп спортивной подготовки в учреждении**

**Таблица 11**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b> |   |                          |  |
|------------------------------------|---|--------------------------|--|
| <b>Название</b>                    | <b>Период</b>                                       | <b>Продолжительность</b> | <b>Спортивный разряд или звание</b>          |
| ЭНП                                | До одного года (с 10 лет)                           | 1-й год                  | б/р  |
|                                    | Свыше одного года (10-11 лет)                       | 2-й год                  | 3-й юношеский разряд                         |
| УТЭ (СС)                           | Начальной спортивной специализации (12-13 лет)      | 1-й год                  | 2-й юношеский разряд<br>1-й юношеский разряд |
|                                    |   | 2-й год                  | 3-й разряд                                   |
|                                    | Углубленной спортивной специализации (13-14 лет)    | 3-й год                  | 2-й разряд                                   |
|                                    |   | 4-й год                  | 1-й разряд                                   |
| ЭССМ                               | Совершенствования спортивного мастерства (с 14 лет) | Весь период              | КМС  |
| ЭВСМ                               | Высшего спортивного мастерства (с 16 лет)           | Весь период              | МС   |

## **2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

## **2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

### **Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий самбо подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы,

состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, учебно-тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годовичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годовичного или полугодовичного).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

**Первый критерий** характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

**Второй критерий** позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

**Третий критерий** свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.



**Четвертый критерий** говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения формы, **соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в самбо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает, постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой

серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно

учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательный мезоцикл** типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

**Соревновательный мезоцикл** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. **Восстановительно-подготовительные** планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в учебно-тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят учебно-тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **Варианты структуры подготовительного периода**

Для более эффективного планирования и управления учебно-тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

### **Варианты структуры соревновательного периода**

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки.

Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по самбо, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки самбистов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности обучающихся);
- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы - чувства и второй сигнальной системы - слово);
- соответствие педагогических воздействий возрасту обучающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из обучающихся.

Кроме, того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности наращивания учебно-тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

#### **3.1. Организационно-методические указания**

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без



которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами.

### **Общие требования безопасности на занятиях самбо**

Борьба самбо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам-преподавателям очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях самбо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго

соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма

#### **Требования к тренерскому составу:**

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным администрацией спортивной школы;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на месте учебно-тренировочных занятий;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом учебно-тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

#### **Требования к обучающимся:**

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходиться только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по самбо проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении учебно-тренировочных схваток по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия, обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

### 3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в **таблице 11-12**.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

Таблица 11

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 2  | 3              | 3   | 3                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1  | 1              | 2   | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1  | 1              | 1   | 1                                   |

|  |   |    |    |    |    |    |
|--|---|----|----|----|----|----|
| Всего<br>соревновательных<br>поединков | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |
|--|---|----|----|----|----|----|

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 12

| Этапный<br>норматив                     | Этапы и годы спортивной подготовки |               |   |                      |   |  |
|---|------------------------------------|---------------|---|----------------------|---|--|
|   | Этап начальной<br>подготовки       |               | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                      | Этап<br>совершенст-<br>вования<br><br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|   | До<br>года                         | Свыше<br>года | До<br>двух<br>лет   | Свыше<br>двух<br>лет |   |  |
| Количество<br>часов в неделю            | 6                                  | 8             | 12  | 16                   | 22  | 32   |
| Количество<br>тренировок в<br>неделю    | 3                                  | 4             | 5   | 9                    | 14  | 16   |
| Общее<br>количество<br>часов в год      | 312                                | 416           | 624   | 832                  | 1144  | 1664   |
| Общее<br>количество<br>тренировок в год | 156                                | 208           | 260   | 468                  | 728   | 832  |

Кроме того, для осуществления предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям и более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки спортсменам необходимо участвовать в учебно-тренировочных сборах. Рекомендуемый перечень учебно-тренировочных сборов и их предельная продолжительность указаны в **таблице 13**

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 13

| №<br>п/п   | Виды учебно-<br>тренировочных<br>мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
|  |  | Этап<br>начальной<br>подготовки   | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |  |  |   |
| 1.1.   | Учебно-                                      | -   | -  | 21   | 21  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                                    |   |             |                                     |    |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

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

Принято выделять следующие виды контроля:

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

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

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

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Министерством здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с ч. 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 – ФЗ (от 04.12.2007) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, реализующую дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном федеральным органом исполнительной

власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 14.

**Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля**

**Таблица 14**

| <b>Виды педагогического контроля</b>                       | <b>Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)</b> | <b>Показатели оценки</b>  | <b>Методы педагогического контроля</b>   |
|--|---|---|--|
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный;<br>- текущий;<br>- этапный                                   | - специализированная нагрузка;<br>- координационная сложность нагрузки;<br>- направленность нагрузки;<br>- величина нагрузки; | - сбор мнений спортсменов и тренеров-преподавателей;<br>- анализ рабочей документации тренировочного процесса;                         |
| Контроль над физической подготовленностью                  | - этапный   | - уровень развития физических способностей  | - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;<br>- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; |
| Контроль над технической подготовленностью                 | - текущий,<br>- этапный   | - объем техники;<br>- разносторонность техники;<br>- эффективность техники;<br>- освоенность                                  | - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.   |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 15.



## Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

**Таблица 15**

| Виды психологического контроля                                   | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля   | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов  |
|--|--|--|
| Углубленный специализированный контроль (ежегодно)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-психологический статус в команде;</li> <li>- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;</li> <li>- свойства нервной системы и темперамента</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная ориентация и отбор в команду;</li> <li>- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;</li> <li>- формирование индивидуального стиля деятельности;</li> <li>- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки</li> </ul>                          |
| Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- относительно постоянные конфликты и состояния;</li> <li>- психические процессы и регуляторные функции</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;</li> <li>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;</li> <li>- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции</li> </ul> |
| Текущий контроль (ежемесячно)                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность - актуальные эмоциональные состояния</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;</li> <li>- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену</li> </ul>   |
| Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- состояния непосредственной психической готовности к действию</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности</li> </ul>  |

### 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### 3.5.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение

требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- изучение первоначальных навыков и технических действий;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года подготовки и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом тренировки должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки юным спортсменам для успешного изучения основ и техники самбо на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального этапа невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 16 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.

3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный самбист за период спортивной подготовки в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

### Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

**Таблица 16**

| Содержание занятий  | месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        |             |
| Общая физическая подготовка   | 10        | 10        | 10        | 9         | 10        | 10        | 10        | 9         | 10        | 10        | 10        | 10        | 118         |
| Специальная физическая подготовка   | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 40          |
| Техническая подготовка  | 10        | 10        | 10        | 9         | 10        | 10        | 10        | 9         | 10        | 10        | 10        | 9         | 117         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 31          |
| Инструкторская и судейская практика   |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 3           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           | 3           |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>23</b> | <b>27</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>312</b>  |

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения**

**Таблица 17**

| Содержание занятий  | месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        |             |
| Общая физическая подготовка   | 13        | 14        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 14        | 13        | 13        | 13        | 158         |
| Специальная физическая подготовка   | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 54          |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 2         | 12          |
| Техническая подготовка  | 12        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 143         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 41          |
| Инструкторская и судейская практика   |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           | 1         | 4           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           | 4           |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>34</b> | <b>37</b> | <b>34</b> | <b>37</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>37</b> | <b>416</b>  |

***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны, вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади,

прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения учебно-тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

### ***Специальная физическая подготовка***

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

### ***Техническая подготовка***

Изучение захватов и передвижениям. Изучение простейших технических действий в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Изучение ухода из опасных положений в стойке и в борьбе лежа.

Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны научить тренеры-преподаватели юных самбистов в группах начальной подготовки. Порядок изучения технических действий носит рекомендательный характер.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

### Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая, левая, фронтальная;
- низкая/правая, левая, фронтальная.

### Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

### Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

### Основные броски:

#### 1) в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

#### 2) в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;

#### 3) в основном ногами:

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

### 2. Борьба лежа:

#### Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

#### Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

#### Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

#### Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения

броска.

### 3.5.2. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов подготовки значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки.

Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

#### Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) до 3-х лет обучения

**Таблица 18**

| Содержание занятий  | месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        |             |
| Общая физическая подготовка   | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 156         |
| Специальная физическая подготовка   | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 156         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         |           |           |           | 2         | 3         | 2         | 3         | 24          |
| Техническая подготовка  | 15        | 16        | 15        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 15        | 16        | 189         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 6         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         | 81          |
| Инструкторская и судейская практика   | 1         |           | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 6           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>53</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>624</b>  |

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения**

**Таблица 19**

| Содержание занятий  | месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        |             |
| Общая физическая подготовка   | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 208         |
| Специальная физическая подготовка   | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 208         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         |           |           |           | 3         | 4         | 4         | 4         | 34          |
| Техническая подготовка  | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 208         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 133         |
| Инструкторская и судейская практика   | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 8           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 33          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>70</b> | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>73</b> | <b>68</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>832</b>  |

**Теоретическая подготовка**

**1. Техника безопасности.**

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

**2. Патриотическое воспитание.**

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

**3. Физическая культура и спорт в России.**

Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

**4. Влияние физических упражнений на организм.**



Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо.

Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения.

Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки самбистов. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки самбистов.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График учебно-тренировочных занятий самбистов.

8. Основы техники и тактики самбо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня.

Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе обучающихся, и анализ, и динамика их выступлений.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.).

Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах.

Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебно-тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами обучающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: «я владею несколькими «коронными» приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести – плюс, я умею создавать благоприятные ситуации для проведения «коронных» бросков».

За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок подготовки определяется педагогическим составом самостоятельно.

Юный самбист на учебно-тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

## Техника самбо

### 1. Борьба стоя

#### Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая, левая, фронтальная;
- низкая/правая, левая, фронтальная.68

#### Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру.

#### Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

#### Основные броски:

##### в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

##### в основном туловищем:

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»

##### в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

## 2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- используя куртку/самбовку/соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие

приемы;

- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

### **3.5.3. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-

тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки самбистов.

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки самбиста.

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Техника и тактика самбо.

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика изучения технических действий.

7. Контроль за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступлений на соревнованиях.

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень техникотактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки.

Организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица 20**

| Содержание занятий  | месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        |             |
| Общая физическая подготовка   | 14        | 15        | 14        | 14        | 14        | 14        | 15        | 14        | 14        | 14        | 15        | 14        | 171         |
| Специальная физическая подготовка   | 26        | 26        | 25        | 26        | 25        | 26        | 25        | 26        | 26        | 26        | 25        | 26        | 308         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         |           |           |           | 7         | 6         | 7         | 6         | 60          |
| Техническая подготовка  | 20        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 251         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24        | 24        | 24        | 23        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 23        | 286         |
| Инструкторская и судейская практика   | 1         | 2         | 1         | 1         |           |           |           |           | 1         | 2         | 1         | 2         | 11          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 57          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>96</b> | <b>99</b> | <b>96</b> | <b>97</b> | <b>96</b> | <b>90</b> | <b>90</b> | <b>90</b> | <b>98</b> | <b>97</b> | <b>98</b> | <b>97</b> | <b>1144</b> |

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы.

Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны такие точные

установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

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

Техника самбо.

Отработка «коронных» и индивидуальных бросков

1. Борьба стоя:

Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к ковру /татами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- «мельница».

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;



- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка».

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка; 74
- бросок отхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

## 2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- используя куртку/самбовку соперника, лежащего на животе;
- используя куртку/самбовку, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

## Тактика самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
- тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства

отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

### **3.5.4. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

### **Примерный план-график распределения часов для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

**Таблица 21**

| Содержание занятий  | месяцы     |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | Всего часов |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
|   | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | 9          | 10         | 11         | 12         |             |
| Общая физическая подготовка   | 20         | 21         | 20         | 21         | 21         | 21         | 21         | 21         | 21         | 21         | 20         | 21         | 249         |
| Специальная физическая подготовка   | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 449         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 10         | 9          | 10         | 9          | 10         |            |            |            | 10         | 9          | 9          | 10         | 86          |
| Техническая подготовка  | 27         | 28         | 27         | 28         | 27         | 28         | 28         | 28         | 28         | 28         | 27         | 28         | 332         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 37         | 38         | 37         | 38         | 37         | 449         |
| Инструкторская и судейская практика   | 1          | 2          | 2          | 2          | 1          |            |            |            | 2          | 2          | 2          | 2          | 16          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7          | 6          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 83          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>139</b> | <b>142</b> | <b>140</b> | <b>143</b> | <b>140</b> | <b>132</b> | <b>130</b> | <b>130</b> | <b>144</b> | <b>141</b> | <b>141</b> | <b>142</b> | <b>1664</b> |

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этого этапа подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

### 1. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

### 2. Физическая культура и спорт в России.

Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.)

### 4. Физиологические основы тренировки самбиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности.

Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

### 5. Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.

Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема учебно-тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий.

### 6. Техника и тактика самбо.

Виды тактической подготовки. Тактическая подготовка. Использование площади ковра. Виды маскировки. Маскировка собственных действий. Подавление противника. Тактика и стратегия.

7. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе.

Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Методика самостоятельной тренировки

Организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

10. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины.

Международные правила соревнований по самбо. Отбор участников.

Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка.

Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.

Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.

11. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности

выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например, задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

#### ***Технико-тактическая подготовка***

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Учебно-тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и показать спортсмену действия, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом.

Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо научить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным.

Научить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия

соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер-преподаватель, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

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

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.



На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных учебно-тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке.

Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных

принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### *Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### *Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

– психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими обучающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным

возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медикобиологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) – 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 учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико - биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 3.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА               | Ежегодно         |   |
|   | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу | Постоянно        | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА               | Ежегодно         |   |
|   | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему                         | Постоянно        | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | противодействия допингу   |           | правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями   |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА               | Ежегодно  |   |
|   | Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу | Постоянно | На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями |

### **План антидопинговых мероприятий**

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом Учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся учебно-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 учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы учебно-тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы обучающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо указано в **таблице 22**.

**Таблица 22.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «самбо»

| Физические качества и телосложение  | Уровень влияния |
|---|-----------------|
| Скоростные способности  | 3               |
| Мышечная сила   | 2               |
| Вестибулярная устойчивость  | 3               |
| Выносливость  | 3               |
| Гибкость  | 2               |
| Координационные способности   | 3               |
| Телосложение  | 1               |
| Условные обозначения, использованные в таблице:<br>3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние. |                 |

1.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в **таблицах 23-26**.

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

**Таблица 23**

| № п/п  | Упражнения    | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|---------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |               |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |               |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |               |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| 1.2.   | Бег на 1000 м | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|  |               |                   | 6.10                      | 6.30    | –                            | –       |
| 1.3.   | Бег на 1500 м | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|  |               |                   | –                         | –       | 8.20                         | 8.55    |



|  |   |                |          |      |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | +2       | +3   | +3       | +4   |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 9,6      | 9,9  | 9,0      | 9,4  |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 130      | 120  | 150      | 135  |
| 1.7.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 10       | 5    | 13       | 7    |
| 1.8.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 2        | –    | 3        | –    |
| 1.9.   | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                            | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | –        | 7    | –        | 9    |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b> |   |                |          |      |          |      |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6,9      | 7,1  | 6,7      | 6,8  |
| 2.2.   | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с         | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 7.10     | 7.35 | 6.40     | 7.05 |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | +1       | +3   | +3       | +5   |
| 2.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 10,3     | 10,6 | 10,0     | 10,4 |
| 2.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 110      | 105  | 120      | 115  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»**

**Таблица 24**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 18       | 9       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +5       | +6      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,7      | 9,1     |

|   |   |   |          |      |
|---|---|---|----------|------|
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см  | не менее |      |
|   |   |   | 160      | 145  |
| 1.7.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | 4        | –    |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | –        | 11   |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>  |   |   |          |      |
| 2.1.  | Бег на 60 м   | с   | не более |      |
|   |   |   | 11,5     | 12,0 |
| 2.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с  | не более |      |
|   |   |   | 5.50     | 6.20 |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | 13       | 7    |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см  | не менее |      |
|   |   |   | +4       | +5   |
| 2.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |      |
|   |   |   | 9,3      | 9,5  |
| 2.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см  | не менее |      |
|   |   |   | 140      | 130  |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b> |   |   |          |      |
| 3.1.  | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с   | не более |      |
|   |   |   | 19,0     | 25,0 |
| 3.2.  | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с   | не более |      |
|   |   |   | 25,0     | 28,0 |
| 3.3.  | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с   | не более |      |
|   |   |   | 21,0     | 26,0 |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>   |   |   |          |      |
| 4.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 4.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)               | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»                                |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

**Таблица 25**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|-------------|-------------------|----------|---------|
|   |             |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |             |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м | с                 | не более |         |
|   |             |                   | 8,2      | 9,6     |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 8.10     | 10.00 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 36       | 15    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее |       |
|   |   |                | +11      | +15   |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,2      | 8,0   |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 215      | 180   |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 49       | 43    |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 12       | –     |
| 1.9.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | –        | 18    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |       |
| 2.1.  | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с              | не более |       |
|   |   |                | 15,0     | 18,3  |
| 2.2.  | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с              | не более |       |
|   |   |                | 18,0     | 20,0  |
| 2.3.  | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с              | не более |       |
|   |   |                | 14,5     | 17,0  |
| 2.4.  | 10 бросков партнера через грудь   | с              | не более |       |
|   |   |                | 17,0     | 20,0  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |       |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                |          |       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

**Таблица 26**

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м                                   | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 13,4     | 16,0    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м                                  | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | –        | 9.50    |
| 1.3.  | Бег на 3000 м                                  | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | 12.40    | –       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 42       | 16      |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее |      |
|   |   |                | +13      | +16  |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 6,9      | 7,9  |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |      |
|   |   |                | 230      | 185  |
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 50       | 44   |
| 1.9.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 14       | –    |
| 1.10.   | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | –        | 19   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |      |
| 2.1.  | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с              | не более |      |
|   |   |                | 15,0     | 18,3 |
| 2.2.  | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с              | не более |      |
|   |   |                | 18,0     | 20,0 |
| 2.3.  | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с              | не более |      |
|   |   |                | 14,5     | 17,0 |
| 2.4.  | 10 бросков партнера через грудь   | с              | не более |      |
|   |   |                | 17,0     | 20,0 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |      |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастера спорта России»                                     |                |          |      |

## V. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>  | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).   |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

## VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈<br>13/20                  | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈<br>13/20                  | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈<br>13/20                  | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈<br>13/20                  | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом   | ≈<br>13/20                  | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам  | ≈<br>13/20                  | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |  |                  |            |   |
|---|--|------------------|------------|---|
|   | техники и тактики вида спорта  |                  |            |   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-  | ≈ 70/107         | май        | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика  |



|   |  |             |                 |  |
|---|--|-------------|-----------------|--|
|   | тактической подготовки.<br>Основы техники вида спорта  |             |                 | обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈<br>60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈<br>60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈<br>60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 1200      |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200       | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | ≈ 200       | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200       | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200       | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200       | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как   | ≈ 120                                     | май         | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  | функциональное и структурное ядро спорта |   |   | спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |  |

## **VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528с.
4. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009.
6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Юрайт, 2022. 270 с.
8. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
11. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 320с.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. 272 с.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / - Киев: Олимпийская литература, 1999.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
17. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
19. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. - М.: Советский спорт, 2003. - 352с.
20. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
21. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. - М.: Советский спорт, 2009.
22. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
23. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
24. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991.
25. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2005. 240 с.
26. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002.
27. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
28. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424с.
29. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. 480 с.
30. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 336с.
31. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
32. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятий, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002
33. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480с.
35. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения - Изд. 2-е, доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999