

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»
Миасского городского округа
г. Миасс, Челябинская обл. ул. Ак. Павлова, 32



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
САМБО
(для детей и взрослых)**

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки (НП) – 2 года
Учебно-тренировочный этап (УТГ) – 4 лет
Этап совершенствования спортивного
мастерства (ССМ) – без ограничений
Высшее спортивное мастерство (ВСМ) – без ограничений

Составитель:
Заместитель директора по УВР
Кудашкина С.Н.

г. Миасс
2023г.

Содержание.

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
2. Нормативная часть программы	8
2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы.....	8-13
2.1.1. Годовой план график расчёта часов для групп начальной подготовки 1-2 года	14-15
2.1.2. Годовой план график расчёта часов для групп спортивной специализации 1-4 года	16-17
2.1.3. Годовой план график расчёта часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.....	18
2.1.4. . Годовой план график расчёта часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.....	19
2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо.....	20
2.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.....	20
2.4. Структура годичного цикла.....	21-27
2.5. Навыки, способствующие повышению мастерства самбо.....	28-31
3. Методическая часть программы	32
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	32
3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	33
3.3. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.....	41
3.4. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	42-49
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	50-52
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	53
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	54
3.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	56
4. Система контроля и зачётные требования	57
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.....	57

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, метода и организации медико-биологического обследования.....	62
5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта самбо (спортивные дисциплины).....	63
5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	63
5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной специализации.....	64
5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	65
5.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	66
6. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки.....	67
7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта самбо.....	67
8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам самбо.....	68
9. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям.....	69
9.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.....	69
9.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.....	71-73
10. Перечень информационного обеспечения.....	73-74

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023), Изменения в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.03.2022 №222 и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013г. № 1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам», обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с начинающими самбистами.

Целью программы является: всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одарённых спортсменов, создание условий воспитания и развития спортсменов, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одарённых спортсменов к поступлению в учреждения, реализующие спортивные программы в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства спортсменов. Её использование даёт возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно влияет на выступления спортсменов на соревнованиях.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки самбистов.

Структура программы предусматривает цели, задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам спортивной подготовки, средства и формы подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формы промежуточной аттестации спортсменов:

- прохождение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд города или субъекта Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов судей по самбо.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Самбо (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов

боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: азербайджанской (гюлеш), узбекской (узбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), башкирской (башкортса көрәш), бурятской борьбы (Бухэ Барилдаан); молдавской (трынта), финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. По утверждениям энтузиастов этого вида спорта, люди и ныне, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и якобы получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. При этом, в отличие от философии аикидо, где связь этого вида единоборства с верностью Японской империи выводится для конкретного частного случая и связана с личностью единственного сэнсэя, причинно-следственная связь самбо с российским патриотизмом не объясняется.

История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед.

Самбо — мощное средство осуществления идеи преемственности поколений.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Самбо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе

стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прикладываемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частной задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Реализация Программы по дзюдо осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углублённой специализации) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается
- этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

При работе со спортсменами осуществляется дифференцированный подход с учётом возраста спортсменов и этапов подготовки.

Таблица №1
(Приложение №1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) решаются задачи:

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года и зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- Совершенствование техники и тактики самбо;
- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы

В «Спортивной школе олимпийского резерва №2» осуществляется подготовка спортсменов по спортивной программе на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

При разработке примерного годового плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели занятий.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов):

- Увеличение недельной тренировочной нагрузки спортсменов обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

- Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

- Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

- Количество установленных в отделении групп является минимальным.

- На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью.

- В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Для спортсменов групп на этапе совершенствования спортивного мастерства план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники ;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление, как одновременного развития физических качеств, так и преимущественного развития отдельных физических качеств спортсмена в наиболее благоприятные возрастные периоды про годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Продолжительность спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ не устанавливается.

Таблица № 2
(Приложение №2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обу- че- ния	Минимал- ный возраст для зачисле- ния	Числен- ный состав группы	Объём тренирово- чной работы (часов) в неделю-	Годо- вая наг- рузка
Этап начальной подготовки	1	10	12 чел.	6 часов	312
	2			8 часов	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	6 чел.	12 часов	624
	2				
	3			16 часов	936
	4				
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограниче- ний	14	2 чел.	24 часов	1248
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограниче- ний	16	1	24 часа	1248

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- продолжительность и объём реализации программы;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по дзюдо на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла.

Таблица №3
(Приложение 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Техническая подготовка (%)	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая подготовка (%)	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Календарный план составляется ежегодно в полном объеме и утверждается директором Учреждения. На основании календарного плана составляются планы-графики на год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки самбистов по годам спортивной подготовки.

На основании календарного плана и программы тренер разрабатывает поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: Порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение календарного года и их уровень.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Подготовка спортсмена по самбо включает следующие разделы:

Общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В процессе реализации спортивной программы необходимо предусматривать следующее соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму календарного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма годового плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30% до 35% от общего объёма годового плана;
- избранный вид спорта от объёма не менее 45% от общего объёма годового плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 15% от общего объёма годового плана;
- самостоятельная работа спортсменов в пределах до 10% от общего объёма годового плана;
- организация возможности посещения спортсменами официальных спортивных соревнований.

**2.1.1. Годовой план-график распределения часов
1 года в группах начальной подготовки.**

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	1	19
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	11	11	11	11	11	138
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	101
4	Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	2	31
5	Участие в соревно-ниях (интегральная подготовка)	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	-	2	19
6	Углублённое медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторск.пр актика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		30	28	28	28	26	27	27	26	24	25	19	24	312

**2.1.2. Годовой план- график распределения часов
2-го года в группах начальной подготовки.**

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-	4	36
2	Общая и специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	9	128
3	Техническая подготовка	15	15	13	13	13	13	13	13	15	15	12	13	163
4	Подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	-	6	48
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-	4	36
6	Углублённое медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	5
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторск. практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		38	36	34	34	34	34	34	34	38	40	21	36	416

**2.1.3. Годовой план - график расчёта часов
1-2 года в группах спортивной специализации**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
2	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	133
3	Специальная физическая подготовка	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	133
4	Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	249
6	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	1	2		2			2	15
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	28
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	4
9	Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	6
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Всего часов		55	53	55	53	53	51	51	49	54	50	50	50	624

**2.1.4. Годовой план- график расчёта часов
3-4 года в группах спортивной специализации.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
2	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	15	17	193
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	203
4	Технико-тактическая подготовка	22	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	21	255
6	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	30
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	6
9	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
	Всего часов	70	70	70	70	70	71	69	68	69	70	66	69	832

**2.1.5. Годовой план- график расчёта часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего
спортивного мастерства.**

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретические занятия	3	3	3	3	-	3	3	3	3	-	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	27	28	28	28	28	28	28	28	335
4	Технико-тактическая подготовка	33	33	33	33	32	33	33	33	33	33	33	33	395
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	10
6	Соревнования	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	73
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3		3	3	3	3	3	-	3	30
9	Медицинский контроль	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	-	-	16
10	Зачетные требования	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	-	-	16
Всего часов		112	104	104	112	94	113	102	101	109	98	98	101	1248

Спортивные соревнования в самбо являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо.
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие подготовку по спортивной программе направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица № 4
(Приложение №4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

2.2 Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	4	3	4	4
Отборочные	-	1	1	2	3	3
Основные	-	1	1	1	1	2

Таблица № 5
(Приложение №6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

2.3 Влияние физических качеств на результативность.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2.4. Структура годичного цикла.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировок по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углублённого обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы начинающий самбист с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала самбо. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов тренировочной группы 1 года обучения главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла самбисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) и в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях на борцовском ковре и в правилах самбо. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные поединки-схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях, улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсмена, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами

восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Современное представление о планировании годовых циклов связано с её определённой структурой, в которой выделяют *микроциклы*, *мезоциклы* и *макроциклы*.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В процессе многолетней подготовки спортсмены могут использоваться разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (к); подводящий (П); соревновательный (С); и восстановительный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило в соревновательном периоде).

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

В самбо однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимость индивидуального

подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

<i>Базовый</i> – функционально-техническая направленность.	РФ
<i>Специальный</i> – техническая направленность, повышение интенсивности.	РТ
<i>Модельный</i> – модель соревновательной нагрузки.	К
<i>Подводящий</i> – выведение на пик спортивной формы.	П
<i>Соревнования.</i>	С
<i>Переходный</i> – восстановление после соревновательных нагрузок.	В

Одним из важных условий полноценной подготовки самбистов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях.

В самбо в зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое, предсоревновательную подготовку), оперативное (на занятие, день, микроцикл)

Перспективное планирование

В спортивной тренировке основным документом планирования является перспективный (групповой или индивидуальный) план подготовки самбистов.

План многолетней тренировки охватывает всю спортивную биографию самбиста. При его составлении намечают как структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность), так и основную направленность занятий на отдельных этапах.

В многолетней подготовке самбистов можно выделить следующие этапы:

1. Этап предварительной подготовки (первый этап). Главные задачи этапа – отбор и формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям самбо.

2. Второй этап многолетней подготовки – этап специальной подготовки. Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку и освоение спортсменами широкого круга техники и тактики самбо.

3. Третий этап – спортивного совершенствования. Главная задача – поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Большая доля в подготовке самбистов отводится занятиям в условиях тренировочных сборов, а структура годичного цикла целиком подчиняется календарю соревнований и, как правило, не отличается стабильностью.

Текущее планирование.

К текущим документам планирования тренировки самбистов относятся планы на подготовку перед соревнованиями на тренировочный год.

Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходящий период) – не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период – не менее двух месяцев. Состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. После окончания этого периода спортсмен достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, длительность которого около девяти месяцев. Участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в самбо занимает девять месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годичного цикла в дзюдо является общепринятой.

Оперативное планирование.

Выделяются три разновидности оперативных планов тренировки самбистов:

- планы на одно занятие;
- план на один тренировочный день;
- план на микроцикл подготовки.

В практике самбо принято различать занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), совершенствованию технико-тактического мастерства (ТТМ), боевой практике. Общеразвивающие упражнения подбираются с учётом специфики самбо.

Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в самбо. В них широко используется различные имитационные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру двигательных действий, характерных для самбо. Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование специальных навыков и тактических действий. Основным средством этих занятий являются упражнения с партнёром

по изучению технических и тактических приёмов, а также условные схватки. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям поединков.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовки самбиста к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближённых к соревновательным.

Основные упражнения – вольные поединки и спарринги. Применяются и другие специальные упражнения, которые содействуют повышению эффективности данного тренировочного занятия. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл).

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное, объединяющее от трёх до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов даёт возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удаётся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются вначале подготовительного периода. В период после активного отдыха, перерыва в тренировочном процессе, а также после болезни и травм.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В самбо проводится основная работа по повышению функциональных возможностей, основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуются разнообразием средств, методов, большой по объёму и интенсивности тренировочной работы. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью

восстановления утраченных в ходе поединков двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошёл к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных мезоциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряжённой серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

2.5. Навыки, способствующие повышению мастерства в самбо.

Физическая подготовка самбистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств. Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов. Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы самбистов или конкретного спортсмена.

2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.

3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики, в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки самбистов

Проявление силы у самбистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счёт деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнёра, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление) с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажёрах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

Величины отягощений и общий объём силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить технику с малыми и умеренными отягощениями.

Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопредельными отягощениями

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанги, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лёжа на специальных тренажёрах.

Упражнения с предельным и около предельным отягощением нужно выполнять только на жёстком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущении боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения

Особенности скоростной подготовки самбистов

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность самбистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника. Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты – повторный.

Установлено, что более 25% от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств

разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокислённых продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

Выносливость самбистов – это их способность противостоять утомлению. К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительная простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости – равномерный.

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем и укрепления здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными самбистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) – проявляются у самбистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные

недостатки в организации или методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Перед выполнением упражнений на развитие координаций движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями спортсменов. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости.

Гибкость – это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

Одно из неперенных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет лёгкого выделения пота.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости даёт выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении лёгких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать лёгкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм стремиться избегать методических ошибок.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с спортсменами на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений

силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Тренировочный этап - Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма спортсмена в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала самбо; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники самбо. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При спортивной подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее

самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у самбистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности самбистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов в атаке и в защите, их перемещениях

по борцовскому ковру, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по самбо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В группах на этапах спортивной специализации теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история самбо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

В спортивной тренировке самбистов выделяют две стороны нагрузки.

Внешняя - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.)

Внутренняя – характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных её компонентов: продолжительность упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,