

характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнения.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия

1-я группа – нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счёт аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 ударов в минуту.

2-я группа – нагрузка смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия. Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но ещё не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа – нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови работающих спортсменов резко повышается концентрация молочной кислоты.

4-я группа – нагрузки анаэробного алактатного воздействия. Упражнения анаэробного алактатного воздействия выполняются при предельной активизации процессов, связанных с преобразованием энергии за счёт расщепления аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата. В силу огромной мощности таких упражнений запасы АТФ и креатинфосфата исчерпываются очень быстро и поэтому анаэробные алактатные нагрузки кратковременны.

5-я группа - нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате к увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность спортсменов.

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности.

**Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов
(по В.В.Меньшикову, Н.И.Волкову)**

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	гликолитический анаэробный
2	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	аэробный
3	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объёме)+ аэробного воздействия	аэробный
4	Аэробного воздействия (в небольшом объёме)+алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки самбистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов.

Систематизация специальных упражнений самбистов по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (по В.С. Бегидову)

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд/мин	Интенсивность упражнения (баллы)
Преимущественно аэробной направленности			
1	Разминка 20 мин.	149,0±5,0	Средняя (3-4)
2	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0±5,0	Средняя (3-4)
3	Свободное набрасывание 4 мин 5 мин	156,0±3,6 154,8±5,0	Средняя (3-4)
4	Броски в передвижениях 4 мин 5 мин	154,8±5,0 159,6±3,3	Средняя (3-4)
5	Совершенствование техники приёмов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин.	156,0±4,2	Средняя (3-4)
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	160,8±7,8	Средняя (3-4)
7	Выполнение приёмов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	173,6±3,3	Большая (5-6)
8	Совершенствования техники проведения приёмов в партере в условиях неполного сопротивления партнёра 5 мин.	147,6±5,4	Средняя (3-4)
9	Совершенствование уходов с болевого приёма 5 мин.	151,2±5,0	Средняя (3-4)
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин.	154,8±5,0	Средняя (3-4)
11	Схватки в стойке с заданием 4 мин.	178,8±5,0	Большая (5-6)
12	Схватки в стойке в красной зоне 4 мин.	178,8±5,0	Большая (5-6)
13	Схватки в партере 5 мин.	165,6±5,4	Большая (5-6)
14	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений, 5 серий; 1-2 мин. Между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин. Отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
15	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности			
16	Броски в режиме «20 бросков в минуту» 1 мин 2 мин 3 мин 4 мин 5 мин	178,8±2,7 187,2±2,7 189,6±3,3 193,2±5,0 188,4±3,3	Максимальная (7-8)

17	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4±3,3	Максимальная (7-8)
18	Скоростные броски в тройках 30с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
19	Скоростные броски в тройках 45с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
20	Скоростные броски в тройках 1 мин – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4±3,3	Максимальная (7-8)
№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд/мин	Интенсивность упражнения ((баллы)
Алактатно-анаэробной направленности			
21	Скоростные броски в тройках 1 мин-3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
22	Скоростные броски в тройках 1 мин – 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
23	Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	-	Максимальная (7-8)

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Углубленное медицинское обследование. В начале и в конце календарного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Программный материал планируется с учётом возрастных особенностей спортсменов. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

Группа начальной подготовки первого года НП-1).

Борьба в партере.

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

Броски в стойке.

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

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

Самооборона.

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

Контрольные нормативы по физической подготовке для НП-1

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-1

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

Группа начальной подготовки второго года (НП-2).

Борьба в партере.

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

13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

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

Самооборона

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

Контрольные нормативы по физической подготовке для НП-2

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-2

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

Зачётные требования для групп НП-2

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

Группы этапа спортивной специализации (

Борьба в партере.

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

Броски в стойке.

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

17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

Самооборона

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

Контрольные нормативы по физической подготовке для СС-1

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп СС-1

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

Зачётные требования для групп СС-1

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

Контрольные нормативы по физической подготовке для СС-2

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп СС-2

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

Зачётные требования для групп СС-2

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

Группы спортивной специализации 3 года подготовки (СС-3)

Борьба в партере.

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

Броски в стойке.

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

Самооборона

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

6. Приемы задержания и конвоирования.

**Группы совершенствования спортивного мастерства 1-3 года подготовки
(ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3)**

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
4. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
6. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
7. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

21. Задняя подножка под выставленную ногу
22. Передняя подножка.
23. Бросок отхватом.
24. Бросок подхватом.
25. Боковая подсечка в темп шагов.
26. Подсечка изнутри под пятку.
27. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
28. Зацеп изнутри одноименной ноги.
29. Зацеп стопой снаружи.
30. Бросок обвивом.
31. Бросок переворотом.
32. Бросок через плечи (мельница).
33. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
34. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
35. Бросок захватом двух ног.
36. Бросок поворотом «через бедро».
37. Бросок через голову.
38. Броски прогибом..
39. Бросок подворотом через спину.
40. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Самооборона

7. Освобождение от захватов.
8. Защита от ударов рукой или ногой.

9. Защита от ударов палкой или ножом.
10. Защита от угрозы пистолетом.
11. Защита от нападения нескольких противников.
12. Приемы задержания и конвоирования.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовке

В процессе психологической подготовки самбистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей даёт множество типологических групп спортсменов. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад деятельности.
2. сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко
3. уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).

У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между спортсменами

с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряжённое состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими её свойствами (элементами) определяется способность к движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъёмом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить спортсменов на группы «сильных», «средних», и «слабых» по показателям нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности спортсменов с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинают преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем у «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряжённости, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания спортсменов на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

применение приёмов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбуждённому состоянию – внешнее спокойствие.

Произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

Успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- Концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- Настройка на максимальное использование своих тактических и физических возможностей;
- Создание представлений о преимуществе над противником;
- Самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- Самоприказы «отдай всё – только выиграй», «мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приёмах, приводящих к победе.

Приёмы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание)
- Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант мобилизация)

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На этапах спортивной специализации при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание

положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью симуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещённым веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2 антагонисты, вещества с антиэрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещённые методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене большинством стране и международных спортивных федераций.

Перечень запрещённых препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и

методы в соревновательной и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена предусмотрено:

Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум 1 год дисквалификации.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов на недопустимости применения допинговых средств и методов:

-Международные стандарты для терапевтического использования запрещённых субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении при отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Изучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

План антидопинговых мероприятий.

№п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	тренинговые программы	

3.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника Тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по боксу. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены должны овладеть принятой в боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.)

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Изучение основным техническим элементам и приёмам.	согласно плана

	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	
- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	согласно плана
- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно- спортивных организациях.	согласно плана

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

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце календарного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию.

Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Последовательность подготовки действиям самбо.

Фаза подготовки	Задачи	Средства и методы
Первая -ознакомление	Создать у спортсменов правильное представление и понятие о технике приёма и добиться понимания его тактического назначения	Кратко и чётко поставить задачу и организовать спортсменов для полноценного восприятия. Назвать приём, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приёмы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий.
- разучивание	Овладение основной структурной движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.) Осмыслить и опробовать приём в тактических условиях. Овладеть техникой приёма в целом и применить в боевом темпе.	Организовать спортсменов. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельно выполнения (если нужно – по частям). Применить приём в боевом темпе, в условиях, тактически приближённых к схватке. Оценка выполнения и устранение недостатков.
Вторая- закрепление и совершенствование	Совершенствовать технику приёма или тактику действий. Выполнять приёмы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях	Создание разнообразных условий для деятельности спортсменов. Многократное повторение приёмов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико- тактических задач. Выполнение приёмов и

		действий в соревнованиях, приближённых к боевым.
Третья	Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений.	Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях. Перенос боевого навыка в соревновательные условия. Правильная оценка поведения, действий и результатов.

Типовая структура организации тренировочных занятий.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами, тренировочное занятие проводится в соответствии с определёнными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия самбо могут носить характер тренировочный.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при подготовки новичков. На тренировочных занятиях самбистов приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и всё более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Самбист, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать своё спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма тренировочного занятия приемлема для самбистов всех разрядов.

Тренер планируя общий курс спортивной подготовки самбиста, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий самбист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям самбист главным образом стремится совершенствовать своё мастерство в условиях боевой практики с самбистами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приёмов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для самбистов разной квалификации – как для новичков, так и для

мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер даёт всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и подготовительную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В подготовительной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для самбиста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности самбиста.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет спортсменам улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними упражнения, улучшающие работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приёмов в условном или произвольном поединке. Произвольный бой на борцовском ковре с партнёром требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному поединку переходят после изучения приёмов в парах, перед упражнениями в снарядах. Упражнения на манекенах снижают нервные напряжения после схваток на борцовском ковре, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм спортсменов надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части самбисты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лёжа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения, отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.)

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. В начальной стадии спортивной подготовки, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным

самбистам разные задания: одним, например, ограничиться изучением партера, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т.д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то неизменное и шаблонное; её можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в самбо происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное её завершение.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия.

Воспроизведение может осуществляться методом повтора упражнения в целом (целостный метод) и методом повтора по частям (расчленённый метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям спортсменов. *Целостный метод*, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Расчленённый метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: спортсмены снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Самбисты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство самбиста, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий. Расчленённый и целостный методы взаимосвязаны. В процессе спортивной подготовки самбо они используются поочередно по схеме: целостный - расчленённый – целостный.

Тренировочные занятия проводятся с определённой направленностью; соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки применяются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта самбо (спортивных дисциплин)

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица №6
(Приложение N 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
			10	5
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3 ×10м.	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
			19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			-	7

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе спортивной специализации. по виду спорта «самбо»

Таблица № 7
(Приложение N 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

подготовки по самооб)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 ×10м.	с	не более	
			8.7	9.1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			21	26
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица № 8
(Приложение N 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 ×10м.	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 лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15	18.3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18	20
2.3.	10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14.5	17
2.4.	10 бросков партнёра через грудь	с	не более	
			17	20
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13.4	16.0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 ×10м.	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 лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15	18.3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18	20
2.3.	10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14.5	17
2.4.	10 бросков партнёра через грудь	с	не более	
			17	20
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральными Государственными требованиями.

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по самбо

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов начальной подготовки и этапа спортивной специализации.
- составлении плана тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивной специализации. Для проведения занятий кроме основного тренера по самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной

физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

9. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям

9.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа

работы по специальности не менее одного года.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

9.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

32	Табло судейское электронное	комплект	1
33	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
34	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
35	Урна- плевательница	штук	2
36	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37	Электронные весы до 150 кг.	штук	1

Таблица №11
(Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо)

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуальн ого пользования	Единиц а измерен ия	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занима ющего я	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплек т	на занима ющего я	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занима ющего я	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25

4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплек т	на занима ющегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор- бандаж для паха	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплек т	на занима ющегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплек т	на занима ющегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный парадный	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочн ый)	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1

10. Перечень информационного обеспечения. Литература.

Основная

1. Борьба самбо: Справочник/ Автор- составитель Е.М. Чумаков-М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца самбиста: Методические рекомендации/Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаков-М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. организация и судейство соревнований по борьбе самбо.-М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999
5. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. Пособие. – М.: МИФИ, 1985.
6. Рудман Д.Л. Самбо Техника борьбы лёжа. Нападение – М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков Самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова.- Изд. 5-е, испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная.

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.:Терра-Спорт,2003.
2. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт,2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия,1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М.: ФиС, 1986.
5. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов. – М.:ФиС,1976
- 6.Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – ростов –на –дону: БАРО-ПРЕСС,2002.
7. Рудман Д.Л. Самбо. – 2-е издание – М.: ФиС,1985.
8. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-спорт, 2000.
9. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС,1979.
10. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России №5,2001г. – М.: Советский спорт.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М.: Советский спорт,1997.
- 12.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – в 4 кн. М.: Советский спорт1998;2000.
13. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт,1992.