

**ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»**

**САМБО  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

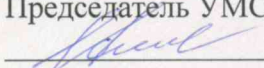
Срок реализации программы: не менее 5 лет.

Составитель(и): тренер-преподаватель Газеев А.С.

Пермь, 2016

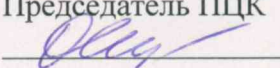
УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 2  
3 октября 2016 г.  
Председатель УМС

 / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1  
12 сентября 2016 г.  
Председатель ПЦК

 / О.Н. Суслопарова

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015г № 932.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки самбистов тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (СС), этапе совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства которые организуются в ГБПОУ «КОРПК». Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп при занятиях самбо: от формирования устойчивого интереса к занятиям самбо до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

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

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

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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Самбо включает следующие спортивные дисциплины:

| наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Самбо                              | 0790001411Я                     |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| весовая категория 36 Кг  | 0790381411Д |
| весовая категория 38 Кг  | 0790391411Д |
| весовая категория 40 Кг  | 0790011411Н |
| весовая категория 42 Кг  | 0790401411Н |
| весовая категория 44 Кг  | 0790021411Д |
| весовая категория 45 Кг  | 0790411411Н |
| весовая категория 48 Кг  | 0790031411С |
| весовая категория 51 Кг  | 0790421411Н |
| весовая категория 52 Кг  | 0790041411Я |
| весовая категория 55 Кг  | 0790431411Н |
| весовая категория 56 Кг  | 0790051411С |
| весовая категория 57 Кг  | 0790061411А |
| весовая категория 59 Кг  | 0790441411Н |
| весовая категория 60 Кг  | 0790351411С |
| весовая категория 62 Кг  | 0790071411А |
| весовая категория 63 Кг  | 0790451411Ю |
| весовая категория 64 Кг  | 0790361411Б |
| весовая категория 65 Кг  | 0790081411Н |
| весовая категория 68 Кг  | 0790091411Я |
| весовая категория 70+ Кг | 0790461411Д |
| весовая категория 72 Кг  | 0790111411Б |
| весовая категория 73 Кг  | 0790471411Ю |
| весовая категория 74 Кг  | 0790121411А |
| весовая категория 75 Кг  | 0790131411Н |
| весовая категория 75+ Кг | 0790371411Д |
| весовая категория 78 Кг  | 0790481411Ю |
| весовая категория 78+ Кг | 0790491411Ю |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| весовая категория 80 Кг      | 0790141411Б |
| весовая категория 80+ Кг     | 0790151411Б |
| весовая категория 81 Кг      | 0790161411Ю |
| весовая категория 82 Кг      | 0790171411А |
| весовая категория 87 Кг      | 0790181411Ю |
| весовая категория 87+ Кг     | 0790191411Ю |
| весовая категория 90 Кг      | 0790201411А |
| весовая категория 100 Кг     | 0790211411А |
| весовая категория 100+ Кг    | 0790221411А |
| командные соревнования       | 0790501411Я |
| абсолютная категория         | 0790231411А |
| БС весовая категория 48 Кг   | 0790241411Ю |
| БС весовая категория 52 Кг   | 0790251411А |
| БС весовая категория 57 Кг   | 0790261411А |
| БС весовая категория 62 Кг   | 0790271411А |
| БС весовая категория 68 Кг   | 0790281411А |
| БС весовая категория 74 Кг   | 0790291411А |
| БС весовая категория 82 Кг   | 0790301411А |
| БС весовая категория 90 Кг   | 0790311411А |
| БС весовая категория 100 Кг  | 0790321411А |
| БС весовая категория 100+ Кг | 0790331411А |
| БС абсолютная категория      | 0790341411А |

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

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовки спортсменов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

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

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

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

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

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»**

| Этапы спортивной подготовки              | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| тренировочный (спортивной специализации) | 4                                  | 12                                               | 10                                        |
| совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений                    | 14                                               | 2                                         |
| высшего спортивного мастерства           | Без ограничений                    | 16                                               | 1                                         |

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

| Разделы подготовки                      | Этапы спортивной подготовки                                      |                                                |                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                         | тренировочный<br>(спортивной<br>специализации<br>свыше двух лет) | совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 1                                       | 2                                                                | 4                                              | 5                                    |
| Общая физическая подготовка (%)         | 20-22                                                            | 9-10                                           | 9-10                                 |
| Специальная физическая подготовка (%)   | 20-23                                                            | 21-25                                          | 21-25                                |
| Техническая подготовка                  | 41-45                                                            | 45-50                                          | 45-50                                |
| Тактическая подготовка (%)              |                                                                  |                                                |                                      |
| Теоретическая подготовка (%)            | 4-5                                                              | 4-5                                            | 4-5                                  |
| Психологическая подготовка (%)          | 4-5                                                              | 5-6                                            | 5-6                                  |
| Контрольные испытания (%)               | 4-5                                                              | 5-6                                            | 4-5                                  |
| Соревнования (%)                        |                                                                  |                                                |                                      |
| Инструкторская и судейская практика (%) |                                                                  |                                                |                                      |
| Восстановительные мероприятия (%)       |                                                                  |                                                |                                      |

## 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Самбо»

| Виды соревнований                | Этапы и годы спортивной подготовки                 |                                               |                                     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                  | Свыше двух лет                                     |                                               |                                     |
| Контрольные                      | 4                                                  | 4                                             | 5                                   |
| Отборочные                       | 2                                                  | 3                                             | 3                                   |
| Основные                         | 1                                                  | 1                                             | 2                                   |
| Всего соревновательных поединков | 15                                                 | 15                                            | 20                                  |

## 1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся

непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» составляет:

| Наименование этапа спортивной подготовки           | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | свыше 2 лет       | 18                                                     |
| этап совершенствования спортивного мастерства      | весь период       | 28                                                     |
| этап высшего спортивного мастерства                | весь период       | 32                                                     |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

### **1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Самбо».

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок

## 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

| Этапный норматив                     | Этапы и годы спортивной подготовки                    |                                                  |                                        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                      | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного мастерства |
|                                      | свыше двух лет                                        |                                                  |                                        |
| Количество часов<br>в неделю         | 18                                                    | 28                                               | 32                                     |
| Количество тренировок<br>в неделю    | 9                                                     | 14                                               | 16                                     |
| Общее количество<br>часов в год      | 936                                                   | 1456                                             | 1664                                   |
| Общее количество<br>тренировок в год | 468                                                   | 728                                              | 832                                    |

## 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

| Виды<br>соревнований                 | Количество<br>стартов | Этапы и годы спортивной подготовки                    |                                                        |                                        |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                      |                       | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего спортивного<br>мастерства |
|                                      |                       | свыше двух лет                                        |                                                        |                                        |
| Контрольные                          | мин.                  | 4                                                     | 4                                                      | 5                                      |
|                                      | макс.                 |                                                       |                                                        |                                        |
| Отборочные                           | мин.                  | 2                                                     | 3                                                      | 3                                      |
|                                      | макс.                 |                                                       |                                                        |                                        |
| Основные                             | мин.                  | 1                                                     | 1                                                      | 2                                      |
|                                      | макс.                 |                                                       |                                                        |                                        |
| Всего<br>соревновательных<br>схваток | мин.                  | 15                                                    | 15                                                     | 20                                     |
|                                      | макс.                 |                                                       |                                                        |                                        |

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

### 1.8.1. Спортивная экипировка

| №<br>п/п | Наимено<br>вание<br>спортивн<br>ой | Единица<br>измерени<br>я | Расчетна<br>я<br>единица | Этапы подготовки                                      |                                                |                                   |
|----------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
|          |                                    |                          |                          | Трениро-вочный<br>(этап спортивной<br>специализа-ции) | Совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Высшего спортивного<br>мастерства |

|    |                                         |          |                  | количество | Срок эксплуатации | количество (лет) | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации |
|----|-----------------------------------------|----------|------------------|------------|-------------------|------------------|-------------------|------------|-------------------|
| 1. | Ботинки самбо                           | пар      | На занимающегося | 2          | 0,5               | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | Комплект | На занимающегося | 2          | 0,5               | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин        | штук     | На занимающегося | 2          | 0,5               | 3                | 0,20              | 4          | 0,25              |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие)           | Комплект | На занимающегося | 2          | 0,5               | 2                | 0,5               | 3          | 0,20              |
| 5. | Протектор - бандаж для паха             | штук     | На занимающегося | 1          | 1                 | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий)        | Комплект | На занимающегося | 1          | 1                 | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 7. | Перчатки для самбо (красные и синие)    | Комплект | На занимающегося | 1          | 1                 | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 8. | Защита на голень (красная и синяя)      | Комплект | На занимающегося | 1          | 1                 | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |
| 9. | Капа (Зубной протектор)                 | Штук     | На занимающегося | 1          | 1                 | 2                | 0,5               | 2          | 0,5               |

### 1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,

## необходимый для прохождения спортивной подготовки

| №<br>п/п                                                              | Наименование                                              | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Основное оборудование и инвентарь</b>                              |                                                           |                      |                       |
| 1                                                                     | Ковер татами                                              | штук                 | 1                     |
| <b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b> |                                                           |                      |                       |
| 1                                                                     | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)                 | комплект             | 3                     |
| 2                                                                     | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг                            | комплект             | 2                     |
| 3                                                                     | Зеркало 2 х 3 м                                           | штук                 | 2                     |
| 4                                                                     | Канат для перетягивания                                   | штук                 | 1                     |
| 5                                                                     | Канат для лазанья                                         | штук                 | 3                     |
| 6                                                                     | Кушетка массажная                                         | пара                 | 2                     |
| 7                                                                     | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)          | штук                 | 15                    |
| 8                                                                     | Мат гимнастический (паралоновые)                          | комплект             | 2+2                   |
| 9                                                                     | Медицинболы (от 1 до 5 кг)                                | штук                 | 7                     |
| 10                                                                    | Мячи:                                                     |                      |                       |
| 10.1                                                                  | баскетбольный                                             | штук                 | 2                     |
| 10.2                                                                  | футбольный                                                | штук                 | 1                     |
| 11                                                                    | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)    | штук                 | 1                     |
| 12                                                                    | Перекладина гимнастическая                                | штук                 | 1                     |
| 13                                                                    | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)   | штук                 | 1                     |
| 14                                                                    | Пояс ручной для страховки                                 | штук                 | 2                     |
| 15                                                                    | Стенка гимнастическая                                     | штук                 | 6                     |
| 16                                                                    | Скамейка гимнастическая                                   | штук                 | 3                     |
| 17                                                                    | Тренажер кистевой фрикционный                             | штук                 | 4                     |
| 18                                                                    | Тренажер универсальный малогабаритный                     | штук                 | 1                     |
| 19                                                                    | Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса | штук                 | 1                     |
| <b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>  |                                                           |                      |                       |
| 1                                                                     | Весы до 150 кг                                            | штук                 | 1                     |
| 2                                                                     | Видеокамера                                               | штук                 | 1                     |
| 3                                                                     | Видеомагнитофон с монитором или телевизором               | комплект             | 1                     |
| 4                                                                     | Гонг боксерский                                           | штук                 | 1                     |
| 5                                                                     | Доска информационная                                      | штук                 | 1                     |
| 6                                                                     | Секундомер двухстрелочный или электронный                 | штук                 | 4                     |
| 7                                                                     | Табло информационное световое электронное                 | комплект             | 2                     |
| 8                                                                     | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)                 | комплект             | 9                     |
| 9                                                                     | Радиотелефон                                              | комплект             | 1                     |

|                                               |                                             |          |     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-----|
| 10                                            | Стол + стулья                               | комплект | 2+6 |
| Технические средства ухода за местами занятий |                                             |          |     |
| 1                                             | Пылесос бытовой                             | штук     | 2   |
| 2                                             | Стеллаж для хранения гантелей               | штук     | 1   |
| 3                                             | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук     | 1   |

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                        | Период подготовки | Требования по спорт. мастерству | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел.) |
|----------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 г.              | -                               | 12                                    | 10                         |
|                                                    | 5 г.              | -                               | 12                                    | 10                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | весь период       | КМС                             | 14                                    | 2                          |
| Этап высшего спортивного мастерства                | весь период       | МС, МСМК                        | 16                                    | 1                          |

### 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

Содержание и продолжительность самостоятельных тренировочных занятий определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

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

Годичный цикл в виде спорта «Самбо» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

#### **1) Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный( его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

## **2) Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

### **Соревновательный период (период основных соревнований)**

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Самбо» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

#### 5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

## **2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

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

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки самбистов. Он ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.

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

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

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;

- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;

- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

#### **Направленность двигательных заданий в основной части занятия**

| Направленность двигательных заданий         | Раздел основной части тренировочного занятия |          |                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|----------------|
|                                             | Подготовительная                             | Основная | Заключительная |
| Силовые способности                         |                                              |          | X              |
| Скоростные способности                      | X                                            |          |                |
| Координационные способности                 | X                                            |          |                |
| Выносливость                                |                                              |          | X              |
| Индивидуальные технико-тактические действия | X                                            |          |                |
| Групповые взаимодействия                    |                                              | X        |                |
| Командные построения                        |                                              |          | X              |

Организация и проведение тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся;
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;
- подготовленность тренера к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В самбо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

.

## **2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных

психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

## 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

### 2.5.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Разделы подготовки                                       | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                          | свыше двух лет                                     |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 336                                                |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 200                                                |
| тренировочные сборы                                      | 100                                                |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях        | 70                                                 |
| инструкторская и судейская практика (часов)              | 30                                                 |
| медико-восстановительные мероприятия                     | 70                                                 |
| работа по индивидуальным планам (часов)                  | 90                                                 |
| тестирование и контроль                                  | 40                                                 |

### 2.5.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

| Разделы подготовки                                       | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                          | весь период                                   |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 456                                           |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 370                                           |
| тренировочные сборы                                      | 130                                           |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях        | 170                                           |
| инструкторская и судейская практика (часов)              | 30                                            |
| медико-восстановительные мероприятия                     | 100                                           |
| работа по индивидуальным планам (часов)                  | 130                                           |
| тестирование и контроль                                  | 70                                            |

### 2.5.3. Этап высшего спортивного мастерства

| Разделы подготовки                                       | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                          | весь период                         |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 550                                 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 450                                 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| тренировочные сборы                               | 150 |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | 175 |
| инструкторская и судейская практика (часов)       | 30  |
| медико-восстановительные мероприятия              | 100 |
| работа по индивидуальным планам (часов)           | 130 |
| тестирование и контроль                           | 70  |

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Пермского края

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

## **2.6. Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренировочных форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

## **2.7. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных

нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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 воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

### Примерные комплексы основных средств восстановления

| Время проведения             | Средства восстановления                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| После утренней тренировки    | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,                                                                                                                                                                      |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ<br>комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально<br>- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;<br>- сауна, массаж;<br>- аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка. |

## 2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Допинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); - наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещённых веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещённых веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;
- 6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;
- 7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил

#### Комплекс антидопинговых мероприятий

| № п/п | Содержание мероприятия                                                                                      | Форма проведения                            | Сроки реализации                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.    | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах                                   | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы |
| 2.    | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)            |                                             | Сентябрь-октябрь                            |
| 3.    | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения |                                             | Сентябрь-октябрь                            |
| 4.    | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья                                     |                                             | Январь-Февраль                              |
| 5.    | Контроль знаний антидопинговых правил                                                                       | Опросы и тестирование                       | Апрель-май                                  |

## 2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

| Этап спортивной подготовки                    | Период      | Количество часов в год |                         |
|-----------------------------------------------|-------------|------------------------|-------------------------|
|                                               |             | судейская практика     | инструкторская практика |
| Тренировочный этап (СС)                       | 4 г.        | 15                     | 15                      |
|                                               | 5 г.        | 15                     | 15                      |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 15                     | 15                      |
| этап высшего спортивного мастерства           | весь период | 15                     | 15                      |

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Самбо»

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки самбистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки самбистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо видно из таблицы

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится два раза в год: с 20 по 28 декабря и с 20 по 28 мая.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| №<br>п/п | Развиваемое<br>физическое<br>качество | Контрольные (тесты) упражнения |         |
|----------|---------------------------------------|--------------------------------|---------|
|          |                                       | юноши                          | девушки |

| весовая категория 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+кг, 71кг, 71+ кг |                            |                                                                              |                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                         | Скоростные качества        | Бег 60 м (не более 10,3с)                                                    | Бег 60 м (не более 10,7 с)                                                   |
| 2.                                                         | Выносливость               | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)                                              | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)                                              |
| 3.                                                         | Силовые качества           | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)                 |
| 4.                                                         | Сила                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)              |
|                                                            |                            | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)  |
|                                                            |                            | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| 5.                                                         | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                                     | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)                                     |
| 6.                                                         | Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа                                           |                                                                              |

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

| №<br>п/п                                                                  | Развиваемое<br>физическое<br>качество | Контрольные (тесты) упражнения                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                       | юноши                                                                                                                                          | девушки                                                                                                                                                               |
| весовая категория 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг |                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |
| 1.                                                                        | Скоростные<br>качества                | Бег 60 м (не более 8,7с)                                                                                                                       | Бег 60 м (не более 9,6 с)                                                                                                                                             |
| 2.                                                                        | Выносливость                          | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)                                                                                                                | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)                                                                                                                                       |
| 3.                                                                        | Силовые<br>качества                   | Подтягивание из виса на<br>перекладине (не менее 10 раз)                                                                                       | Подтягивание из виса на низкой<br>перекладине (не менее 18 раз)                                                                                                       |
| 4.                                                                        | Сила                                  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу (не менее<br>25 раз)                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу (не менее 15 раз)                                                                                                   |
|                                                                           |                                       | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке<br>(не менее 5 раз)<br>Приседание со штангой весом<br>не менее 100% собственного | Подъем ног до хвата руками в висе на<br>гимнастической стенке (не менее 2 раз)<br><br>Приседание со штангой весом не менее<br>100% собственного веса (не менее 6 раз) |

|    |                            |                                          |                                          |
|----|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|    |                            | веса (не менее 10 раз)                   |                                          |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| 6. | Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа       |                                          |
| 7. | Спортивный разряд          | Кандидат в мастера спорта                |                                          |

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

| № п/п                                                                   | Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения                                                |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                 | юноши                                                                         | девушки                                                                       |
| весовая категория 60 кг, 65 кг, 70 кг,70+кг, 72 кг, 78 кг,84 кг, 84+ кг |                                 |                                                                               |                                                                               |
| 1.                                                                      | Скоростные качества             | Бег 100 м (не более13 ,8с)                                                    | Бег 100 м (не более 15,4 с)                                                   |
| 2.                                                                      | Выносливость                    | Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)                                              | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)                                              |
|                                                                         |                                 | Бег 1500 м (не более 5 мин. 10с)                                              | Бег 1500 м (не более 5 мин. 30с)                                              |
| 3.                                                                      | Силовые качества                | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)                  |
| 4.                                                                      | Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)              |
|                                                                         |                                 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)   |
|                                                                         |                                 | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз) |
| 5.                                                                      | Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                      | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                      |
| 6.                                                                      | Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                            |                                                                               |
| 7.                                                                      | Спортивный разряд               | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса              |                                                                               |

### 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические

## **указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**для развития быстроты:** - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

**для развития силовой выносливости:** - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

**для развития силы:** - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту, упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме

### **Анаэробные возможности: (работа субмаксимальной мощности)**

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

### **Силовые возможности (работа максимальной мощности)**

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от

максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

### **Выносливость (работа большой мощности)**

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой 3 минуты; 2-я станция борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты.

### **Специальная физическая подготовка.**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА** - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу

противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот

не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА** – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

сложения скоростей движения;

сложения сил;

уменьшения пути движения;

уменьшения момента инерции;

уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение скорости защитных движений противника. Скорость противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия: в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению скорости в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию скорости способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять скорость в схватках.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ** – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

**Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:**

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо

закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отработанные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

**Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:**

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

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

#### **ВАРИАНТЫ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА**

- Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.
- Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.
- Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

- Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.
- Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.
- Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.
- Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.
- Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;  
 дистанций;  
 захватов, упоров, освобождений от них;  
 способов, ритма и направления передвижений;  
 комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

**ИГРЫ В КАСАНИЯ.** Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;  
 используемых вариантов касаний;  
 различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

### **Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо**

| Места касаний | Способы касаний |   |   |   |        |   |   |
|---------------|-----------------|---|---|---|--------|---|---|
|               | руками          |   |   |   | ногами |   |   |
| Руки          | +               | + | + | + | +      | + | + |
| Туловище      | +               | + | + | + | +      | + | + |
| Ноги          | +               | + | + | + | +      | + | + |
| Голова и шея  | +               | + | + | + | +      | + | + |
| Куртка        | +               | + | + | + | +      | + | + |

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

**ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.** В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

выход за пределы ограниченной площади поединка;

касание ковра чем-либо, кроме ступни;

преднамеренное падение;

попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;

выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

**ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.** Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства

и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направлен-

ности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования:

«отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

**ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.** Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

**ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.** Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 ноября 2015г. №932) [Электронный ресурс] [http://sambo.ru/media/documents/48/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_12102015\\_39675.pdf](http://sambo.ru/media/documents/48/prikaz_minsporta_rossii_ot_12102015_39675.pdf)
2. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
3. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 2009г.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
5. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 с.
7. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
8. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.
9. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс,

2006. - 160 с.

10. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.

11. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс]  
<http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| №<br>п/п   | НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | СРОКИ<br>ПРОВЕДЕНИЯ | МЕСТО<br>ПРОВЕДЕНИЯ | ИСТОЧНИКИ<br>ФИНАНСИРОВАНИЯ |
|------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|
| Вид спорта |                      |                     |                     |                             |
| 1          | 2                    | 3                   | 4                   | 5                           |
| 1          |                      |                     |                     |                             |
| 2          |                      |                     |                     |                             |
| 3          |                      |                     |                     |                             |
| 4...       |                      |                     |                     |                             |