

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 201_ г.

ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта

«САМБО»



(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 года № 932)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года.

Составители:
инструктор-методист
Клишина Елена Григорьевна
тренеры:
Алехин Василий Васильевич
Алехин Илья Васильевич
Гилемханов Линар Харисович
Краснов Андрей Валерьевич
Минасян Гоар Гайковна

Воркута
2019

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть:	7
• Длительность этапов спортивной подготовки.....	8
• Требования к количественному и качественному составу групп	8
• Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	8
• Режимы тренировочной работы.....	9
• Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
• Структура годичного цикла	13
• Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
• Медицинские, возрастные и психофизические требования	15
• Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
III. Методическая часть:	18
• Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	18
• Программный материал для практических занятий.....	22
• Учебный материал, рекомендованный к изучению на этапе начальной подготовки для групп НП-1-2 годов обучения.....	23
• Учебный материал, рекомендованный к изучению на тренировочном этапе для групп ТСС-1-2 годов обучения.....	26
• Учебный материал, рекомендованный к изучению на тренировочном этапе для групп ТСС-3-4 годов обучения.....	29
IV. Техника безопасности на занятиях	33
V. Психологическая подготовка	35
VI. Воспитательная работа	38
VII. Восстановительные мероприятия.....	39
VIII. Антидопинговые мероприятия	41
IX. Соревнования. Инструкторско-судейская практика	41
X. Система контроля и зачетные требования	44
XI. Контрольно-переводные нормативы.....	48
XII. Самоподготовка.....	55
XIII. Перечень информационного обеспечения программы	60

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо - вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия самбо предъявляют к занимающимся специфические требования, и оказывают комплексное влияние на развитие организма. Особое значение занятий самбо - воспитательное воздействие на личность самбистов разного возраста.

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 жизнедеятельности.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для формирования внутренней нравственной опоры и сильной личной позиции в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо - это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Занятия самбо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приказ Министерства спорта РФ от 12.10.2015 г. № 932);
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ.

Данная программа адаптирована к условиям деятельности МБУ «СШ «Смена» в условиях Крайнего Севера.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса и определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по самбо, охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа разработана на основе принципов:

1. *Комплексности*, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную).
2. *Преемственности*, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.
3. *Вариативности*, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки самбистов на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- привитие культуры здорового образа жизни, основ гигиены;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- систематическое совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование психофизических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республик Коми;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах: сознательности и активности, наглядности и доступности, постепенности и всесторонности, систематичности, индивидуализации и других, а также общих принципах тренировки. Тренировочный процесс по самбо обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта самбо определяются в зависимости от весовых категорий, объективной оценки уже достигнутого уровня специальной подготовленности самбиста. Очень важно знать особенности прироста показателей в различных упражнениях, учитывать адаптационные возможности спортсмена, его квалификацию,

соотношение имеющихся достижений в выбранных средствах с наилучшими результатами, показанными ранее.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки не более 1 раза.

Важным условием успеха тренера в работе с самбистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации* - процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс* - учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *педагогическое сопровождение* программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки;
- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью программы является: создание оптимальных условий для физического и личностного развития занимающегося, достижения максимальных спортивных результатов и дальнейшего самоопределения.

Для достижения цели подготовки самбистов на каждом этапе решаются преимущественно следующие **задачи**:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики борьбы самбо, страховке, само страховке;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи; возможно выполнение нормативов юношеских разрядов.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет обучения:

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники борьбы самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы самбо;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

3. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения:

- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта, и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- дальнейшее изучение правил борьбы по самбо, приобретение опыта инструкторско-судейской практики;
- сохранение здоровья спортсменов.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочный процесс в учреждении осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели: 40 недель в условиях спортивной школы; дополнительно 3 недели в условиях учебно-тренировочных сборов и 9 недель в форме самостоятельных занятий спортсменов (самоподготовка) в период активного отдыха.

Спортивная подготовка предусматривает организацию проведения занятий на следующих этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Правила приема поступающих в спортивную школу лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г., Уставом МБУ «СШ «Смена» г. Воркута.

На этап начальной подготовки зачисляются дети не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо; не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

При формировании количественного состава группы учитываются следующие требования:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- минимальная и максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц по самбо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Этап тренировочной подготовки	4	12	10

Требования к количественному и качественному составу групп, к уровню подготовки на этапах спортивной подготовки по самбо

Этапы спортивной подготовки	Учебные группы	Количество занимающихся в группе		Требования к уровню подготовки
		минимальное	максимальное	
Этап начальной подготовки	НП-1	10	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа подготовки
	НП-2	10	24	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТСС-1	6	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы для перевода (зачисления) на следующий год этапа подготовки
	ТСС-2	6	20	
	ТСС-3	6	20	
	ТСС-4	6	20	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1. Теоретическая подготовка(%)	4	4	4	4,5
2. Общая физическая подготовка(%)	32	33	22	20
3. Специальная физическая подготовка(%)	13	13	21	21
4. Техничко-тактическая подготовка(%)	43	41	41	41
5. Психологическая подготовка(%)	3	3	3	4
6. Восстановительные мероприятия(%)	-	-	2,5	2,5
7. Соревнования, инструкторская и судейская практика(%)	2	3	3,5	4
8. Контрольные нормативы(%)	1,5	1,5	1,5	1,25
9. Медицинское обследование(%)	1,5	1,5	1,5	1,25

Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года.

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, которое составляется с учетом занятий спортсменов в общеобразовательных организациях и других учебных заведениях.

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	4-6
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208	208-312

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются *тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора (% от общего количества занимающихся)
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка (поединок), главная цель которой - одержание победы над соперником с использованием всего технико-тактического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревнования важны и как эффективная форма подготовки спортсмена, и как средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Основным документом планирования соревновательной деятельности СШ является Календарный план официальных физкультурных соревнований и спортивных мероприятий, который составляется ежегодно на основе единого календарного плана городских и межрегиональных соревнований, календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации самбо.

Участие спортсменов в официальных спортивных соревнованиях определяется правилами вида спорта самбо, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и

положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанные и утвержденные организаторами данных мероприятий и является обязательным компонентом подготовки спортсменов и соблюдением следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Различают следующие виды соревнований:

- *тренировочные соревнования* - применяются во время проведения практических занятий и сборов;
- *контрольные соревнования* - применяются для проверки подготовленности спортсменов;
- *отборочные соревнования* - по результатам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности самбистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Минимальный объём соревновательной нагрузки

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15

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 индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в учреждении в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации на текущий год и обеспечен:

- проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Многолетняя подготовка спортсменов - единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.

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

3. Непрерывное совершенствование мастерства спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического и психофизического развития индивидуальных особенностей развития юных спортсменов.

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Оптимальный возраст начала занятий для девушек 12 лет.

Оптимальный возраст начала занятий для юношей 10 лет.

При подготовке следует учитывать сроки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов. Как правило, спортсмены достигают первых больших успехов через 4-5 лет. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Планирование спортивных результатов

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет тренировочные, контрольные, и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- индивидуальные особенности спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит 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 индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Структура годичного цикла

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

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

В годичном цикле различают три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный (восстановительный).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты. Таблица отображает уровни нагрузок исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка

Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований)	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований)

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

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

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжела» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного

участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках индивидуальных тренировочных и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- при нахождении тренера в отпуске и командировках.

Медицинские, возрастные и психофизические требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством РФ порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта самбо.

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки;
- прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки;
- соответствие уровня физической подготовленности;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Психологические требования к спортсменам.

Основные параметры личности спортсменов:

Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.

Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство - умение управлять собой.

Мотивация достижения – справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их.

Тревога:

1 - значение - беспокойство и опасения без серьезного повода;

2 - значение - приспособляемость организма к напряженной ситуации.

Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Виды психофизического состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов. В широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействие на спортсмена извне (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), либо через внутренние воздействия: самовнушение, самоубеждение, самоприказы («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по виду спорта самбо.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				начальная подготовка		тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
4	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного (борцовского) зала;
- наличие тренажерного зала (тренажеров);
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и необходимым спортивным инвентарем;
- наличие медицинского пункта (кабинета);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
4	Канат для лазанья	штук	2
5	Канат для перетягивания	штук	1
6	Ковер самбо (12 х 12 м)	комплект	1
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч волейбольный	штук	2
10	Мяч для регби	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14	Палка	штук	10
15	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
16	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
17	Резиновые амортизаторы (резиновый жгут)	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скакалка гимнастическая	штук	20
20	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
22	Табло судейское электронное	комплект	1
23	Электронные весы до 150 кг	штук	1
24	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей занимающихся:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

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

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

5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапах начальной подготовки особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных схваток. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К

концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко-дозировуемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

На этапах начальной подготовки особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных схваток.

Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических принципов:

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип наглядности - создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создается не только за счет зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;

- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;

- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

При обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного - к неувоенному, от простого - к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма.

Принцип индивидуализации возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип активного здоровьесформирования - предусматривает обязательное соответствие тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических и психических особенностей занимающихся.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки спортсмена предусматривает 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.

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.

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.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок - процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

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

Цикличность тренировочного процесса - цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Самбистам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брус), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Развитие выносливости необходимо самбистам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого тренировочного объема работы. Спортсменам нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к самбо.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижных игр. Технические действия отрабатывают в работе с партнёром (кукле, чучеле). В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Развитие гибкости нужно для выполнения движений с большей амплитудой. Посредством специальных упражнений спортсмен достигает большей гибкости, чем требуется, создавая как бы запас гибкости. Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

Развитие ловкости. Ловкость необходима самбистам при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится самбисту, чтобы обезопасить себя во время неудачного приземления, при падении и т.п. Для развития ловкости используются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость. Для этого хорошо подходят акробатические упражнения, игра в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами самбо позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям самбо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Важно, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий представлен по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Материал по виду спорта самбо систематизирован с учетом взаимосвязи технико-тактической подготовки и повышения уровня функциональной подготовленности занимающихся.

Годовой план распределения часов тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	<i>до одного года</i>	<i>свыше двух лет</i>	<i>до двух лет</i>		<i>свыше двух лет</i>	
	НП-1	НП-2	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4
1. Теоретическая подготовка	9	13	16	16	21	21
2. Общая физическая подготовка	77	106	88	88	96	96
3. Специальная физическая подготовка	31	42	84	84	106	106
4. Техничко-тактическая подготовка	103	131	164	164	197	197
5. Психологическая подготовка	7	10	12	12	19	19
6. Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	10	10
7. Соревнования, инструкторская и судейская практика	5	10	14	14	19	19
8. Контрольные нормативы	4	4	6	6	6	6
9. Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6
Количество часов в год (из расчета 40 недель в условиях школы):	240	320	400	400	480	480
Учебно-тренировочные сборы (3 недели)	18	24	30	30	36	36
Самоподготовка (9 недель)	54	72	90	90	108	108
Общее количество часов в год:	312	416	520	520	624	624

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный материал, рекомендованный к изучению для занимающихся в группах начальной подготовки 1 - 2 года обучения

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

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

Содержание программного материала практических занятий для этапа начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка - направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

2. Краткая история вида спорта. Развитие самбо в России и его лучшие представители. Федерация самбо России.

3. Патриотическое воспитание. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.

4. Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий самбо. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой самбо.

5. Техника безопасности – правила поведения в спортивном зале, на тренировках, соревнованиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по самбо.

6. Основы техники и тактики самбо. Техническая подготовка самбиста (задачи, средства, методы). Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

7. Основы методики обучения и тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных самбистов. Последовательность изучения основных технических действий. Этапы обучения, их задачи и содержание.

8. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств самбиста (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание

спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояние.

9. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в самбо.

10. Правила соревнований по самбо. Судейство соревнований по самбо. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных самбистов. Навыки оказания первой медицинской помощи.

12. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по самбо с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий самбиста, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных самбистов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших спортсменов.

2. Общая физическая подготовка - под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед, стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

3. Специальная физическая подготовка - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения:

- 1) для развития специальной силы;
- 2) специальной ловкости;
- 3) гибкости, силы;
- 4) быстроты;
- 5) выносливости самбиста;
- 6) упражнения для защиты от бросков;
- 7) упражнения для выполнения бросков;
- 8) подготовительные упражнения для технических действий;
- 9) упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

4. Техническая подготовка - под технической подготовкой следует понимать совокупность необходимых или фактически выработанных двигательных навыков и умений, а также процесс приобретения таких навыков и сопутствующих качеств.

В процесс технической подготовки входят обучение:

- 1) захватам и передвижениям;
- 2) простейшим техническим действиям в стойке и лежа;
- 3) основам тактики ведения поединка;
- 4) уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа;
- 5) тренировочные поединки не соревновательного характера;

Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски:

- в основном руками:
- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра;
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь;
- в основном ногам:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

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

Удержания:

- сбоку, верхом, со стороны головы, попереки.

Болевые приемы на руки:

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

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллового сухожилия;
- рычаг колена;
- рычаг бедра;
- узел ноги.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

5. Психологическая подготовка - направлена на воспитание умения проявлять свою волю, преодолевать свой страх, связанный с возможными падениями, терпеть боль, усталость, и т.д.

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

6. Восстановительные мероприятия – в процессе спортивной подготовки важное значение имеют *здоровьесберегательные* и *восстановительные мероприятия*, которые включают в себя педагогические, психологические и гигиенически средства восстановления. Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах тренировочного процесса является залогом эффективности обучения спортсмена, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок.

7. Участие в соревнованиях. Важное значение соревнований состоит в том, что они являются составной частью тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы. На них подводится итог реализации программы спортивной подготовки – выполнение спортивных разрядов в соответствии с требованиями норм Единой всероссийской спортивной классификации. Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения.

8. Контрольные испытания - выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

9. Медицинское обследование – 2 раза в год.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 1-го и 2-го года обучения

В тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

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

1. Теоретическая подготовка.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности. Техника безопасности и предотвращение травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

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

3. Физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

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

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

7. Планирование тренировки самбистов. Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбистов.

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

9. Анализ соревнований. Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе учащихся и анализ и динамика их выступлений.

2. Общая физическая подготовка - ориентирована на дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляк. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная физическая подготовка - направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

4. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;

- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

За этот период занимающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на этапе тренировочной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо.

1. Борьба стоя

Стойки:

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

Перемещения:

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

Основные захваты:

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

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;
- в основном туловищем:
- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;

- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны голов, поперек.

Болевые приемы на руки:

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

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллового сухожилия;
- рычаг колена;
- рычаг бедра;
- узел ноги.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

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

5. Психологическая подготовка - направлена на воспитание умения проявлять свою волю, преодолевать свой страх, связанные с возможными падениями, терпеть боль, усталость, и т.д.

6. Восстановительные мероприятия - процессе подготовки занимающегося важное значение имеют *здоровьесберегательные* и *восстановительные мероприятия*, которые включают в себя педагогические, психологические и гигиенические средства восстановления.

7. Участие в соревнованиях – накопление соревновательного опыта. Выполнение разрядных требований.

8. Контрольные испытания - выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

9. Медицинское обследование – 2 раза в год.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 3-го и 4-го года обучения

В тренировочных группах 3-4 года обучения заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

Тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- совершенствование технико-тактического мастерства;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма;
- дальнейшее приобретение опыта участия в соревнованиях и стабильного выступления;
- выполнение соответствующих разрядов;
- сохранение здоровья.

1. Теоретическая подготовка.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

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

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

6. Техника и тактика самбо. Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.

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

8. Анализ выступления на соревнованиях. Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

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

2. Общая физическая подготовка - направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

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

Вспомогательные упражнения: бег, прыжки в длину, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная физическая подготовка - в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя:

- броски манекена;
- развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером;
- упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»;

- броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

4. Техничко-тактическая подготовка – направлена на совершенствование техники самбо, на формирование своих «коронных» бросков и комбинаций, главной задачей на данных годах обучение является совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена.

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

Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

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

Основные захваты:

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

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

в основном руками:

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

в основном туловищем:

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

в основном ногами:

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

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

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

Удержания:

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

Болевые приемы на руки:

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

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллового сухожилия;
- рычаг колена;
- рычаг бедра;
- узел ноги.

Тактика самбо.

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

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

Контрприемы:

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

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

5. Психологическая подготовка - направлена на умения проявлять свою волю, преодолевать свой страх, связанный с возможными падениями, терпеть боль, усталость, и т.д.

6. Восстановительные мероприятия – направлены на восстановление психофизического состояния спортсменов.

7. Участие в соревнованиях – выполнение разрядных требований.

8. Контрольные испытания - выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программе.

9. Медицинское обследование – 2 раза в год.

IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям и соревнованиям осуществляется только при наличии медицинского заключения с указанием вида спорта.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед занятием проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования;
- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- сообщать в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

В начале тренировки в целях подготовки организма занимающегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы со спортсменами, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;

- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;

- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);

- нарушение правил врачебного контроля: допуск к занятиям и соревнованиям без разрешения врача, несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям; неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены; неумение определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по борьбе самбо допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

Занимающемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.
2. Надеть спортивную форму.
3. Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером.
4. Провести разминку.
5. Надеть необходимые средства защиты.
6. Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время тренировки четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
2. Выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.
3. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
4. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
5. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
6. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
7. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
8. Не покидать место занятий без разрешения тренера.
9. Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.
10. Нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить родителям пострадавшего и администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).
3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие;
- направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические;
- дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы, средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

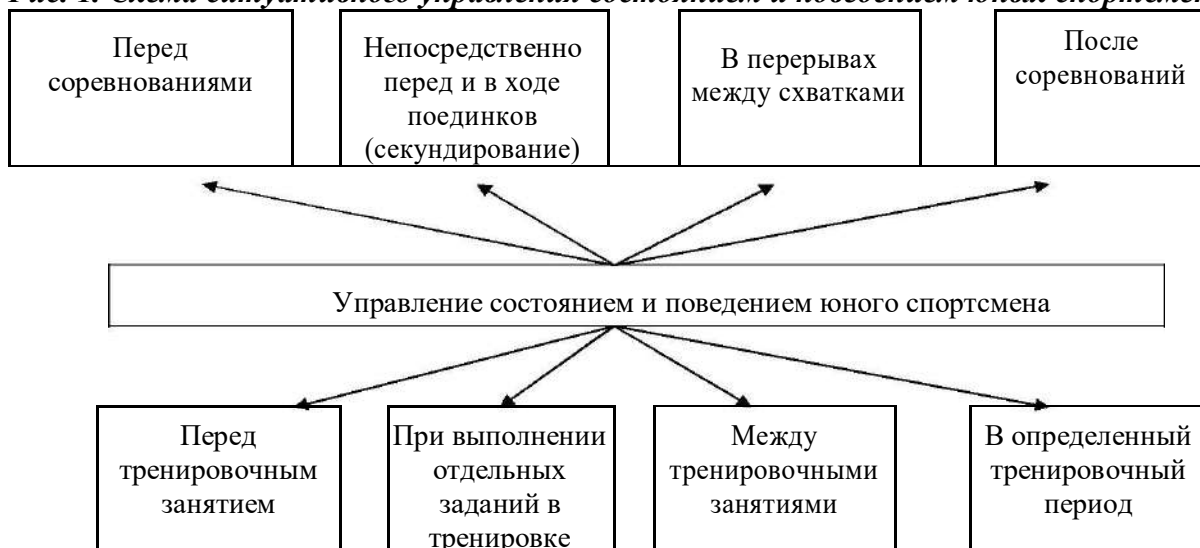
Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Рис. 1. Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов



К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или

иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в группе на тренировочных занятиях осуществляется с учетом принципов:

1. *Гуманистическая направленность.* Гуманное отношение к детям включает: педагогическую любовь и веру в ребенка, терпимость к его недостаткам, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования.

2. *Воспитание в процессе спортивной деятельности.* Способствует приобретению ребенком определенных знаний о физических упражнениях, оздоровительному воздействию на организм, получению необходимых знаний о выполнении движений, спортивных упражнений и играх.

3. *Воспитание в коллективе и через коллектив.* Коллективная работа в группе позволяет поочередно сотрудничать друг с другом, выступая то в роли обучаемого, то в роли обучающего.

4. *Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов.* Принимать ребенка таким, какой он есть, относиться к нему как равному.

5. *Единство обучения и воспитания.* Помогает развить у ребенка не только физические, но и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства и духовную культуру.

Воспитательная работа со спортсменами проводится в форме тренировочных занятий, игр, соревнований, показательных выступлений, на занятиях по теории и в свободное время. Она формирует у занимающихся потребность к постоянному пополнению своих знаний, умений, навыков и творческому применению их в практической деятельности, нацеливает на приобретение ими необходимых знаний и умений для будущей профессии и способствует осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Важным условием успешного осуществления воспитательной работы является единство семьи, школы и тренера. Задача этого сотрудничества - воспитать нравственную личность, обладающую развитым чувством ответственности, личность способную самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, обладающую разносторонним интеллектом, умеющую вести диалог и адаптироваться к современным условиям жизни, ориентировать спортсменов на подготовку для будущего *профессионального образования: педагогического* (учитель, тренер, преподаватель, методист, инструктор), *спортивного* (профессиональный спортсмен, судья), *медицинского* (медицинский работник – врач, медицинский персонал, инструктор оздоровительной и лечебной физической культуры), *военного, МЧС, МВД.* Из факторов социализации самым важным и значительным была и остается родительская семья, как первичная ячейка общества. Кроме сознательного целенаправленного воспитания, которое

дают ребенку родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности. Для ребенка семья, какая она бы ни была, является непререкаемым авторитетом. К сожалению, семьи не всегда адекватно воспринимают поданные ребенком упражнения. Некоторые родители просто устают и не способны что-либо воспринимать, другие особенно не заботятся о именно физическом развитии ребенка, третьи... К сожалению еще много семей, где родители не готовы совместно с тренером оказывать все возможные влияния на физическое развитие ребенка. В подобного рода случаях тренер должен обязательно встретиться с родителями, обсудить сложившуюся обстановку, наметить возможные пути выходы их кризисной ситуации. Объяснить родителям о возрастных и психологических особенностях детского организма, важность физического развития их ребенка. Родители должны быть союзниками в тренировочном процессе.

Формы взаимодействия с родителями:

1. Родительские собрания. На собраниях тренер информирует родителей о достижениях и проблемах детей, связанных с усвоением ими программного материала, поднимает вопросы по организации совместного досуга детей и родителей, организационные вопросы.
2. Индивидуальные беседы с родителями каждого ребенка после занятий по мере необходимости.
3. Совместная деятельность. Подготовка и проведение спортивных мероприятий с участием детей и родителей. Соревнования, праздники, на которых родители не только зрители, но и участники мероприятия.
4. Ознакомление родителей с работой группы:
 - посещение и просмотр тренировочных занятий;
 - соревнований;
 - контрольных мероприятий по ОФП и СФП.

VII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

В тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий

ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	

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

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

VIII. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, другими нормативными документами по борьбе с допингом.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование занимающихся о списке запрещенных веществ, субстанциях и методах «ВАДА» в соревновательный и во вне соревновательный периоды.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года
2	Информирование занимающихся о списке не запрещенных препаратов для использования в спорте с учетом возрастных показаний.		
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу «ВАДА»).		
4	Фармакология спорта.		
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

IX. СОРЕВНОВАНИЯ. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Допускать спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного самбиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм самбиста к определенным соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер должен себе готовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Занимающиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах этапа начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу занятий на этапе начальной подготовки занимающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по самбо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с самбистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, арбитра на ковре.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных, городских соревнований в роли арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи при участниках. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный спортивный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность у занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

В процессе инструкторской и судейской практики, спортсмены должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения и показа различных физических упражнений, проведения подготовительной и заключительной частей урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны уметь провести разминку по заданию тренера, обучить пройденным обще-подготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть также:

- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды;
- протоколы взвешивания;
- акт приемки места проведения соревнования;
- протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка;
- график распределения судей на схватку;
- отчет главного судьи соревнований;
- таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований.

Примерный план инструкторско-судейской практики

№ п/п	Содержание	Мероприятия	Сроки
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технико-тактической подготовки.	в течение года в соответствии с этапами обучения
2	Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия		
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора		
4	Изучение правил соревнований по самбо	Участие в судействе соревнований	в течение года в соответствии с предъявляемыми требованиями к оформлению звания
5	Выполнение необходимых требований для присвоения звания спортивного судьи		

X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

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

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

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм обучающегося тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья занимающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендации врача.

Медицинский контроль - по требованиям СанПиН занимающиеся должны предоставлять справки от врача из поликлиники независимо от группы обучения, так как только врач-педиатр наблюдает и знает обо всех заболеваниях ребёнка и на этих основаниях даёт разрешение к занятиям избранным видом спорта, т.е. несёт ответственность за здоровье данного ребёнка. Кабинет спортивной медицины даёт разрешение на участие в соревнованиях. Если в ходе диспансерного осмотра у спортсмена выявляются какие-либо нарушения или отклонения, то ребёнок направляется к лечащему врачу-педиатру.

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

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений (ЧСС)	
	уд/10 с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером перед тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$P = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команды, ошибки	Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений воспринимаются только громкие команды

Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту
--------------	---------------	---	---

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. Контроль должен быть системным и комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер контролирует физическое состояние обучающихся и уровень формирования двигательных навыков. Без индивидуального контроля невозможен анализ оценки выработки новых решений. В тренировочном процессе применяют следующие виды контроля:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Педагогический контроль необходим для совершенствования качества построения и проведения тренировочного процесса обучения, накопление профессионального мастерства, оценки инновационных средств и методов обучения.

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка; Координационная сложность нагрузки; Направленность нагрузки; Величина нагрузки.	Опрос спортсменов; Анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности; Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; Определение и фиксация показателей тренировочной деятельности; Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей.	
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объем техники; Разносторонность техники; Эффективность техники; Освоенность.	

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в виде таблицы:

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	3
2	Мышечная сила	3
3	Вестибулярная устойчивость	3
4	Выносливость	3
5	Гибкость	2
6	Координационные способности	2
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительно влияние.

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 индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы

XI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены в виде тестов, характеризующих уровень развития физических качеств.

Тестирование физических качеств (выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП) в СШ является средством для отслеживания динамики роста уровня физических показателей и оптимальной коррекции величины предполагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или отказа в переводе на следующий этап спортивной подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортсменов в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов.

Для групп начальной подготовки и групп тренировочных (спортивной специализации) выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Результаты контрольных нормативов записываются в журнал для последующего сравнительного контроля и своевременного внесения необходимых коррективов в тренировочном процессе.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют тесты, направленные на выявление уровня физической подготовленности занимающихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

При оценке уровня физической подготовленности учитываются весовые категории занимающихся.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 9,8 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,3 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	прыжок в длину с места (не менее 130 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 9,6 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,1 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	прыжок в длину с места (не менее 130 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 10 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,5 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	прыжок в длину с места (не менее 130 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (ТСС)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 9,5 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,5 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 9,3 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,2 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	челночный бег 3x10 (не более 9,7 с)	челночный бег 3x10 (не более 10,7 с)
Силовые качества	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на ковре осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от ковра до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Контрольные нормативы для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения Общая физическая подготовка – ОФП

ОФП							
№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,8	9,5	8,6	10,3	10,1	9,1
2	Подтягивания на перекладине (раз)	1	2	3	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	2	4	6
4	Подъем туловища лежа на спине (раз)	8	9	12	6	7	11
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	14	7	10	11
6	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	105	115	125
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	5	7	9	4	6	8
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (раз)	6	7	11	5	6	8

Специальная физическая подготовка – СФП

СФП				
№	Наименование норматива	5	4	3
1	Забегания вокруг головы на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.

		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
2	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибка при группировке	

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 27 баллов.

Контрольные нормативы для групп этапа начальной подготовки 2 года обучения Общая физическая подготовка – ОФП

ОФП							
№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,6	9,3	8,4	10,1	9,9	8,9
2	Подтягивания на перекладине (раз)	1	2	3	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	2	4	6
4	Подъем туловища лежа на спине (раз)	8	10	13	6	8	12
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	11	13	15	8	11	13
6	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	110	120	130
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	6	8	10	5	7	9
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (раз)	6	8	12	5	7	9

Специальная физическая подготовка – СФП

СФП							
№ п/п	Наименование норматива	5		4		3	
1	Забегания вокруг головы на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
2	Выполнение 5 бросков партнера через бедро	Выполнил без ошибок.		Выполнил с незначительным и ошибками.		Выполнил с грубыми ошибками.	
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
3	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибка при группировке	

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 30 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной (спортивной специализации)
1 года обучения (ТСС-1) - Общая физическая подготовка – ОФП**

ОФП							
№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,5	9,1	8,2	9,9	9,7	8,7
2	Подтягивания на перекладине (раз)	2	3	4	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	4	6	8
4	Подъем туловища лежа на спине (раз)	10	12	15	8	10	14
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	17	10	13	15
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	120	130	140
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	8	10	12	7	9	11
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (раз)	8	10	14	6	8	10

Специальная физическая подготовка – СФП

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

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 30 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
2 года обучения (ТСС-2) - Общая физическая подготовка - ОФП**

ОФП							
№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,4	8,9	8,5	10,5	9,5	9
2	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	4	6	8	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	9	12	15
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	20	7	9	12
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусках (раз)	5	8	10	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	-	-	-	6	8	10
7	Прыжок в длину с места (см)	135	150	160	130	140	155
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	2	4	6	2	3	4

Специальная физическая подготовка - СФП

СФП			
№	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	23,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5влево, 5 вправо (сек).	17,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	23,0

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 27 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
3 года обучения (ТСС-3) - Общая физическая подготовка - ОФП**

ОФП							
№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,3	8,7	8,3	10,2	9,3	8,8
2	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	6	8	10	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	17	20
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (20с)	22	25	30	19	22	25
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	9	12	15	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	-	-	-	10	12	15
7	Прыжок в длину с места (см)	155	165	170	145	155	165
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	4	6	8	2	4	6

Специальная физическая подготовка - СФП

СФП			
№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	18,0	21,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек).	18,0	19,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	20,0	21,0

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 27 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
4 года обучения (ТСС-4) - Общая физическая подготовка - ОФП**

ОФП							
№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,5	8,1	9,5	9,0	8,6
2	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	8	10	12	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	-	-	-	17	21	25
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	35	40	21	26	30
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13	16	20	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20сек)	-	-	-	14	17	20
7	Прыжок в длину с места (см)	167	175	180	160	165	170
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	6	8	10	4	6	8

Специальная физическая подготовка - СФП

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

Примечание: для перевода занимающихся на следующий год обучения необходимо набрать в сумме – не менее 27 баллов

**Зачётные требования для тренировочных групп (спортивной специализации)
1-4 года обучения**

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

XII. САМОПОДГОТОВКА

Тренировочный процесс при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом предполагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени.

В самостоятельные занятия необходимо включать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гири, гантели, резиновый эспандер и др.) различные висы и упоры; акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах, спортивных площадках; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, плавание.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями очень важен самоконтроль (управление собой). Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

При выполнении упражнений необходимо следовать следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, состоянию здоровья, возрасту, полу;
- выполнять определенной последовательности;
- охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторыми снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, т.к. привычность упражнения снижает его эффективность.

Примеры упражнений для самостоятельных занятий:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, бег, выполняемые в спокойном темпе, потягивания). Одновременно надо проделать несколько дыхательных упражнений.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.

3. Упражнения, воздействующие на мышцы рук, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы.
4. Упражнения силового характера.
5. Прыжковые упражнения.
6. Завершают занятие упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; подскоки, перескоки.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Челночный бег: 3x10, 5x10, 10x10 метров, выполняется с максимальной скоростью.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на восстановления дыхания.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук.

- упражнения с набивным мячом (камнем, вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху);

- упражнения с гирями (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки.

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; вис на стенке ноги в сторону, сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны; поднимание согнутых, прямых ног, вис углом и др.

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции.

Примерные упражнения общей физической подготовки

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.
8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1–2 – вперед-назад; 3–4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – круговое движение туловища вправо; 5–8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.
11. И. п. – основная стойка (о.с.). 1–4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о. с.
12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.
14. И. п. – руки на поясе. 1–4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.
15. И. п. – руки на поясе. 1–4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).
16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3–4 – то же в другую сторону.
17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.
18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3–4 – то же в другую сторону.
19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1–4 – поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 3–5 с.
20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360°. 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.
22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 3–5 с.
23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10–15 с.
24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 – 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8–10 с.
25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.
26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.
28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.
29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Акробатические упражнения:

Перекаты - в группировке назад - вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев, перекат вперед, прогнувшись, который является элементом некоторых ТТД борца.

Кувырки - вперед, назад через плечо, через голову, серия двух-трех кувырков вперед, кувырков назад, то же, но с выпрыгиванием вверх, то же, но с прыжком на 180° и 360°.

Стойка - на лопатках, на голове и руках, на руках.

«Мост» -борцовский, забегание на мосту вправо-влево; гимнастический мост из различных положений, передвижения в «мостике» лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком.

Переворот боком «колесо» - два-три «колеса».

Упражнения на гибкость и подвижность суставов – махи ногами, наклоны из положения, стоя, сидя, «шпагаты».

Примерные упражнения специальной физической подготовки

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером, с резиной);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

1. Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отжимание с хлопком. На один подход рекомендуется затрачивать 10-12 секунд, количество подходов – по мере физических возможностей

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной.

7. «Планка» на предплечьях, на прямых руках, на одной руке, с поднятой ногой.

8. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, то же за 20 с, хватом сверху.

9. Подъем туловища лежа на спине за 20, 30 секунд, 1 минуту.

С партнером.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

3. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

4. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

6. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

13. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

ХIII. Перечень информационного обеспечения программы

1. Федеральным законом от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо (приказ Министерства спорта России № 932 от 12 октября 2015года);
3. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской федерации (приказ Министерства спорта №325 от 24 октября 2012г.).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
5. Самбо: Самбо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва спорта Краснодарского края./ С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2008.
6. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин, 2001г.
7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
8. Верховшанский Ю. В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
10. Готунов Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
11. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 135 с.
13. Аралбаев А.С. Методика обучения основам ведения противоборства [Текст] / А.С. Аралбаев, Р.А. Пилоян // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. - Малаховка, 1991. - С.49-65.
14. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 240 с.
15. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет [Текст] / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2003. - №2. - С. 37-38.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. –144 с.
17. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980 9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.-М.: Физическая культура, 2010 — 240 11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.
20. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008, стр. 114.

Интернет ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>.
2. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Федерация самбо России - www.sambo.ru/.
4. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
5. Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.ru> .
6. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.olympic.org>.
7. Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru.
8. Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф>