

Муниципальное бюджетное  
физкультурно-спортивное учреждение  
«Спортивная-школа олимпийского резерва № 3»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБФСУ «СШОР № 3»  
олимпийского резерва № 3»  
Н.И. Черняк  
«29» января 2021 г.

## Программа спортивной подготовки по самбо

Срок реализации программы – 8 лет

Подготовила программу:  
заместитель директора по ОВ  
МБФСУ «СШОР № 3» Макарова Н.В.

Программа рассмотрена  
и одобрена на тренерском  
совете № 2 от «09» января 2021г.

Прокопьевский ГО 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо для МБФСУ «СШОР № 3», разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932, на основе примерной учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР, которая разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации», Письмом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

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

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

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

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

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо — история России. Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков. С самого начала сам-

бо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба, — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта. Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в боевых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и медалями, многие из них стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во

встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо. В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Японии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Боливарианские игры Южной Америки.

При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В 70-80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны. Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по развитию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов. В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы при-

шелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

При разработке содержания программы учитывалось:

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в тренировочном процессе.

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

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;
- укрепление здоровья и закаливание организмов спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовки спортсменов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого — достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

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

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

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

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

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией.

**Программа является основным государственным документом при проведении занятий с самбистами в ДЮСШ, СШОР**

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Цели и задачи деятельности спортивной школы**

Целями деятельности Учреждения является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, различных видов, уровней и направлений в соответствии с Уставом Учреждения;
- спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Воронежской области и Российской Федерации;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- охраны и укрепления здоровья, отдыха обучающихся;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и

навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- развитие у обучающихся способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки (1-2 года обучения); начальная специализация в группах углубленной специализации в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (1-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

## **1.2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп согласно методическим рекомендациям, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

### Этап начальной подготовки (НП).

Периоды: до одного года и свыше одного года.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие возраста **десяти лет**, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. Наполняемость группы НП-1 г. до 25 человек, наполняемость группы НП-2 г. до 20 человек, на этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### Учебно-тренировочный этап (УТ этап спортивной специализации);

Периоды -начальной специализации и углубленной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, **наполняемость группы** начальной специализации (УТ до 2х лет) **до 14 человек**, углубленной специализации (УТ св. 2х лет) до 12 человек.

**Продолжительность этапа-4 года.** Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит повышение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки, приобретается опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо, формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья спортсменов.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

Направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсмена, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Тренировка самбистов приобретает еще более специализированную направленность. Продолжительность этапа 3 года.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП, **наполняемость группы** до 10 человек. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

#### Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы этого этапа формируются из перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена, **наполняемость группы** до 8 человек. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов и направлена на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в группах по программам предпрофессиональной подготовки.

### 1.3. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо представлены в таблице 1.

Таблица 1

| № | Вид подготовки                              | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап |       |             |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|-------|-------------|-------|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|   |                                             | ГНП                       |            | ТГ                 |       |             |       |       | ГССМ                                          | ВСМ                                 |
|   | Годы обучения                               |                           |            |                    |       |             |       |       |                                               |                                     |
|   |                                             | До года                   | Свыше года | До 2 лет           |       | Свыше 2 лет |       |       | Весь период                                   | Весь период                         |
| 1 | Общая физическая подготовка                 | 32-35                     | 32-35      | 20-22              | 20-22 | 20-22       | 20-22 | 20-22 | 9-10                                          | 9-10                                |
| 2 | Специальная физическая подготовка           | 13-15                     | 13-15      | 20-23              | 20-23 | 20-23       | 20-23 | 20-23 | 21-25                                         | 21-25                               |
| 3 | Технико-тактическая подготовка              | 42-47                     | 41-45      | 41-45              | 41-45 | 41-45       | 41-45 | 41-45 | 45-50                                         | 45-50                               |
| 4 | Теоретическая подготовка                    | 4-5                       | 4-5        | 4-5                | 4-5   | 4-5         | 4-5   | 4-5   | 4-5                                           | 4-5                                 |
| 5 | Психологическая подготовка                  | 3-4                       | 3-4        | 4-5                | 4-5   | 4-5         | 4-5   | 4-5   | 5-6                                           | 5-6                                 |
| 6 | Участие в инструкторской судейской практике | -                         | 2-3        | 3-4                | 3-4   | 4-5         | 4-5   | 4-5   | 5-6                                           | 4-5                                 |
|   | Итого:                                      | 100                       | 100        | 100                | 100   | 100         | 100   | 100   | 100                                           | 100                                 |

**Примечание:** в группе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) соотношение средств подготовки по видам определяется тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течении года не один раз.

Этапные нормативы и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (в часах) представлены в таблице 2

Таблица 2

| № | Вид подготовки                                          | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап |     |             |     |     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|-----|-------------|-----|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|   |                                                         | ГНП                       |            | ТГ                 |     |             |     |     | ГССМ                                          | ВСМ                                 |
|   | Годы обучения                                           |                           |            |                    |     |             |     |     |                                               |                                     |
|   |                                                         | До года                   | Свыше года | До 2 лет           |     | Свыше 2 лет |     |     | Весь период                                   | Весь период                         |
| 1 | Общая физическая подготовка                             | 94                        | 91         | 121                | 121 | 166         | 166 | 166 | 116                                           | 132                                 |
| 2 | Специальная физическая подготовка                       | 39                        | 95         | 121                | 121 | 166         | 166 | 166 | 309                                           | 368                                 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка                          | 124                       | 186        | 249                | 249 | 373         | 373 | 373 | 644                                           | 736                                 |
| 4 | Теоретическая подготовка                                | 11                        | 17         | 22                 | 22  | 41          | 41  | 41  | 77                                            | 88                                  |
| 5 | Психологическая подготовка                              | 8                         | 17         | 22                 | 22  | 41          | 41  | 41  | 65                                            | 74                                  |
| 6 | Участие в инструкторской судейской практике             | -                         | 8          | 17                 | 17  | 41          | 41  | 41  | 77                                            | 74                                  |
| 7 | Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам | 36                        | 54         | 72                 | 72  | 108         | 108 | 108 | 168                                           | 192                                 |
|   | Итого:                                                  | 312                       | 468        | 624                | 624 | 936         | 936 | 936 | 1456                                          | 1664                                |

### 1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо представлены в таблице 3

Таблица 3

| Виды спортивных соревнований     | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                    |                |                                               |                                     |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                  | До года                            | Свыше года | До двух лет        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Контрольные                      | -                                  | 2          | 2                  | 4              | 4                                             | 5                                   |
| Отборочные                       | -                                  | -          | 1                  | 2              | 3                                             | 3                                   |
| Основные                         | -                                  | -          | -                  | 1              | 1                                             | 2                                   |
| Всего соревновательных поединков | -                                  | 10         | 10                 | 15             | 15                                            | 20                                  |

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности самбистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течении года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

### 1.5. Режим тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена система много-летней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спор- тивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* — это единая пе- дагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, ме- тодов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптималь- ное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, фор- мирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спор- тивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготов- ленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличе- ние объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в *табл. № 4*.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил тех- ники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским сове- том спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требо- ваний к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обу- чающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно- тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом воз- растных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является макси- мальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица №4

| Этапы спор-<br>тивной подго-<br>товки   | Минимальный<br>возраст для<br>зачисления в<br>группы (лет) | Наполняемость<br>групп | Максимальное кол-во<br>учебных часов в не-<br>делю | Требования по физической,<br>технической и спортивной<br>подготовке на конец учеб-<br>ного года                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки               |                                                            |                        |                                                    |                                                                                                                                          |
| До 1 года                               | 10                                                         | До 25 чел.             | 6                                                  | Выполнение нормативов<br>ОФП                                                                                                             |
| Свыше года                              | -                                                          | До 20 чел.             | 9                                                  |                                                                                                                                          |
| Тренировочный этап                      |                                                            |                        |                                                    |                                                                                                                                          |
| До 2х лет                               | 12                                                         | До 14                  | 12                                                 | Выполнение нормативов<br>ОФП,<br>СФП, ТТП.<br>Выполнение<br>норматива КМС                                                                |
| Св. 2х лет                              | --                                                         | До 12                  | 18                                                 |                                                                                                                                          |
| Этап спортивного совершенствования (СС) |                                                            |                        |                                                    |                                                                                                                                          |
| До 1 года                               | 14                                                         | До 10                  | 24                                                 | Выполнение нормативов<br>СФП, ТТП, достижение<br>спортивных результатов<br>Выполнение норматива<br>МС, МСМК                              |
| Св. года                                |                                                            | До 10                  | 28                                                 |                                                                                                                                          |
| ВСМ                                     |                                                            | 8                      | 32                                                 | Выполнение нормативов<br>СФП, ТТП, достижение<br>спортивных результатов<br>Подтверждение норматива<br>МС, Выполнение нормати-<br>ва МСМК |

*Условные обозначения:* ОФП-общая физическая подготовка; СФП-специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х учебных часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х учебных часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х учебных часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х учебных часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие

в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

### **1.6. План-схема годичного цикла подготовки**

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год самбистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

**Подготовительный период** учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

**В соревновательный период** учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7—9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 40 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл — это относительно законченная часть учебно-

тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели.

Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная—5:2, 4:1,3:1,2: 1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Вовремя непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки (В.А.Геселевич,1974).

Учебно-тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значениеприобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части—подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки самбистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

### **Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки первого года обучения**

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств.

В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

### **Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго года обучения.**

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

### **Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого—второго года обучения**

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго—третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

### **Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего—четвертого года обучения**

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

### **Планирование годичного цикла подготовки для групп спортивного совершенствования**

В группы спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки самбистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

Режим работы увеличивается до 24 часов и более в неделю (6 раз в неделю по 4 часа).

### **Планирование годичного цикла подготовки для групп высшего спортивного мастерства.**

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

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу ВСМ, составляется индивидуальный план подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза. Периоды подготовки подразделяются на этапы: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и переходный.

Режим работы увеличивается до 32 часов в неделю (6 раз в неделю по 4,6 учебных часа).

### **1.7. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и оборудованию.**

Одежда самбиста состоит из куртки без ворота (красного, синего цвета), матерчатого пояса, спортивных трусов (красного, синего цвета) и специальной обуви из мягкой кожи – борцовок.

Штатными цветами формы для занятий САМБО являются красный и синий. На начальном уровне допустимо использовать форму белого(кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами.

Куртка для САМБО (самбовка): имеет 2 принципиальных отличия

Наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок.

Наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания пояса, по две с каждой стороны.

Материал куртки – хлопок специального плетения. Рукав должен доходить до кисти, но не закрывать ее.

Борцовки для САМБО: Требования к борцовкам несколько менее жестки. Для занятий самбо могут подойти борцовки и других видов спорта, однако следует учитывать несколько обязательных условий.

Борцовки для самбо должны быть целиком, включая подошву, выполнены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обычно целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На борцовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и выступающих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязательно должна быть из мягкой кожи.

Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксироваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок, прикрывающих косточки на голеностопе. Это – элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение.

Шорты для САМБО: Штатными считаются короткие (верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствующего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элементов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных(белый) цветов без карманов, застежек и пуговиц.

Обеспечение спортивной экипировкой и Оборудование необходимое для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                |                   |                   |                             |                         |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>п/<br>п                                                     | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                  |                                                                |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                                |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                               | Ботинки самбо                                                  | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 2                                                  | 0,5                     | 2                                             | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 2.                                                               | Куртка самбо с поясом (красная и синяя)                        | комплект          | на занимающегося  | -                           | -                       | 2                                                  | 0,5                     | 2                                             | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 3.                                                               | Футболка белого цвета для женщин                               | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2                                                  | 0,5                     | 3                                             | 0,20                    | 4                                   | 0,25                    |

|     |                                         |               |                  |   |   |   |     |   |     |   |      |
|-----|-----------------------------------------|---------------|------------------|---|---|---|-----|---|-----|---|------|
| 4.  | Шорты самбо<br>(красные и синие)        | ком-<br>плект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5.  | Протектор-бандаж<br>для паха            | штук          | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 2 | 0,5 | 2 | 0,5  |
| 6.  | Шлем для самбо<br>(красный и синий)     | ком-<br>плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 2 | 0,5 | 2 | 0,5  |
| 7.  | Перчатки для самбо<br>(красные и синие) | ком-<br>плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 2 | 0,5 | 2 | 0,5  |
| 8.  | Защита на голень<br>(красная и синяя)   | ком-<br>плект | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 2 | 0,5 | 2 | 0,5  |
| 9.  | Капа<br>(зубной протектор)              | штук          | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 2 | 0,5 | 2 | 0,5  |
| 10. | Костюм<br>тренировочный                 | компле<br>кт  | на занимающегося |   |   | 1 | 1   | 1 | 0,5 | 1 | 0,5  |
| 11. | Шапка                                   | штук          | на занимающегося | - | - | 1 | 1   | 1 | 0,5 | 1 | 0,5  |
| 12. | Форма судейская                         | компле<br>кт  | на занимающегося | - | - | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 2    |

### Оборудование необходимое для прохождения спортивной подготовки

| №<br>п/п | Наименование оборудования,<br>спортивного инвентаря        | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий | Срок эксплу-<br>атации (лет) |
|----------|------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1.       | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку          | штук                 | 2                     | 5                            |
| 2.       | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                            | комплект             | 2                     | 5-7                          |
| 3.       | Гонг                                                       | штук                 | 1                     | 5                            |
| 4.       | Доска информационная                                       | штук                 | 1                     | 3                            |
| 5.       | Зеркало (2х3 м)                                            | штук                 | 1                     | 3                            |
| 6.       | Игла для накачивания спортивных мячей                      | штук                 | 5                     | 1                            |
| 7.       | Канат для лазанья                                          | штук                 | 2                     | 3                            |
| 8.       | Канат для перетягивания                                    | штук                 | 1                     | 5                            |
| 9.       | Ковер самбо (12х12 м)                                      | комплект             | 1                     | 3                            |
| 10       | Кольца гимнастические                                      | пара                 | 1                     | 2                            |
| 11       | Кушетка массажная                                          | штук                 | 1                     | 3                            |
| 12       | Лонжа ручная                                               | штук                 | 1                     | 1                            |
| 13       | Набор фиксированных гантелей                               | компл                | 2                     | 2                            |
| 14       | Стойка для профессиональных гантелей вертикальная на 6 пар | шт.                  | 2                     | 1                            |
| 15       | Гриф для штанги прямой в комплекте с замками, 150 см       | шт.                  | 2                     | 1                            |
| 16       | Гриф олимпийский, 220 см                                   | шт.                  | 2                     | 1                            |
| 17       | Замок пружинный олимпийский                                | шт.                  | 4                     | 1                            |
| 18       | Тренажер сгибание – разгибание ног 2 в 1                   | шт.                  | 1                     | 1                            |
| 19       | Тренажер Машина Смита                                      | шт.                  | 1                     | 1                            |
| 20       | Набор олимпийский обрезиненных дисков                      | компл.               | 2                     | 1                            |
| 21       | Велотренажер                                               | шт.                  | 1                     | 1                            |
| 22       | Тренажер «Беговая дорожка»                                 | шт.                  | 1                     | 1                            |

|    |                                                                        |          |    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------|----|---|
| 23 | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см             | комплект | 1  | 3 |
| 24 | Мат гимнастический                                                     | штук     | 10 | 3 |
| 25 | Мяч баскетбольный                                                      | штук     | 2  | 1 |
| 26 | Мяч волейбольный                                                       | штук     | 2  | 1 |
| 27 | Мяч для регби                                                          | штук     | 2  | 1 |
| 28 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                                 | комплект | 2  | 1 |
| 29 | Мяч футбольный                                                         | штук     | 2  | 1 |
| 30 | Насос универсальный<br>(для накачивания спортивных мячей)              | штук     | 1  | 1 |
| 31 | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук     | 2  | 3 |
| 32 | Резиновые амортизаторы                                                 | штук     | 10 | 1 |
| 33 | Секундомер электронный                                                 | штук     | 3  | 3 |
| 34 | Скакалка гимнастическая                                                | штук     | 20 | 5 |
| 35 | Скамейка гимнастическая                                                | штук     | 4  | 3 |
| 36 | Стенка гимнастическая (секция)                                         | штук     | 8  | 3 |
| 37 | Табло судейское механическое                                           | комплект | 1  | 3 |
| 38 | Тренажер кистевой фрикционный                                          | штук     | 16 | 3 |
| 39 | Тренажер универсальный малогабаритный                                  | штук     | 1  | 3 |
| 40 | Электронные весы до 150 кг                                             | штук     | 1  | 3 |

### *Инвентарь*

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–

140 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

На занятиях вне борцовского ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимающиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, что спортивная школа для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

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), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной 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 вращивание организма в новый режим деятельности.

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

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его со-

держания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

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

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

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов**

### *Этап начальной подготовки*

#### Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки самбистов.

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных самбистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в самбо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки самбистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (осно-

ваны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленная на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно эстетической, волевой сферы занимающихся.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных самбистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям самбо.

#### Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1 — 2-й год), этапа углубленной тренировки (3 — 4-й год).

#### Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; среда технической, тактической, физической подготовки самбистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности)

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направлены на прочувствование движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вари-

тивной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

*Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*

По сравнению с предыдущими этапами подготовки самбистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. 6). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 7).

*Таблица 6*

**Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)**

| № п/п | Интенсивность нагрузки | Оценка (баллы) | Частота сердечных сокращений |                    |
|-------|------------------------|----------------|------------------------------|--------------------|
|       |                        |                | за 10 с                      | уд. /мин           |
| 1.    | Максимальная           | 8<br>7         | 32-33<br>30-31               | 192-198<br>180-186 |
| 2.    | Большая                | 6<br>5         | 28-29<br>26-27               | 168-174<br>156-162 |
| 3.    | Средняя                | 4 3            | 24-25<br>22-23               | 144-150<br>132-138 |
| 4.    | Малая                  | 2 1            | 20-21<br>18-19               | 120-126<br>108-114 |

**Градации тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А. Шепилову, В.П. Климину)**

*Таблица 7*

| № п/п | Показатели направленности | Частота сердечных сокращений (уд. /мин) | Потребление кислорода (л/мин) |
|-------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| 1.    | Аэробная                  | до 150-165                              | 2-3                           |
| 2.    | Смешанная                 | от 150 до max                           | от 2 до max                   |

|    |                 |               |              |
|----|-----------------|---------------|--------------|
| 3. | Гликолитическая | тах           | близко к тах |
| 4. | Алактатная      | от 150 до 190 | от 2 до 4    |

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности самбистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных самбистов могут применяться основные формы занятий:

*Общая физическая подготовка (ОФП-1)* — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

*Общая физическая подготовка (ОФП-2)* — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скорости силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

*Специальная физическая подготовка (СФП-1)* — направленность, развитие скоростных возможностей самбистов (табл. 8). Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет самбист под номером 1, затем под номером 2, далее самбист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100—120 уд. /мин, свободная ходьба по ковру, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвата сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых — 1-2 минут до пульса 100—200 уд. /мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15—20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3—5 мин до пульса 90—110 уд. /мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4—6 раз. После выполнения 4—6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером.

ром. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру:

- уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями — до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Таблица 8

### Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

| Компоненты нагрузки     |                          |                                                                                                      |                   |                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Длительность упражнения | Интенсивность упражнения | Время отдыха                                                                                         | Характер отдыха   | Количество повторений                                                                      |
| От 6 до 30 с            | Максимальная             | 1-2 мин между упражнениями; 3—5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд. /мин | Активно-пассивный | До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности |

*Специальная физическая подготовка (СФП-2)* — комплекс на развитие выносливости самбистов (табл. 9):

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.
- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд./мин.
- Интенсивность большая.
- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.
- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

*Средства специальной подготовки:*

- Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин — соперник меньше на 3—4 кг, 2-я мин — соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин — тяжелее, 4-я мин — легче, 5-я мин — легче, но выше квалификационной.

Таблица 9

### Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости (по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А. Сиротину)

| Компоненты нагрузки     |                                                        |                                                                                    |                                                                                   |                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Длительность упражнения | Интенсивность упражнения                               | Время отдыха                                                                       | Характер отдыха                                                                   | Количество повторений                                               |
| От 3 до 10 мин          | Соревновательная, 180-190 уд. /мин умеренная и большая | До неполного восстановления работоспособности 1—2 мин (до пульса 120-130 уд. /мин) | От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание | 6—3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности |

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.
- Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — макси-

мальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

- Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех самбистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из самбистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из самбистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа — 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из самбистов выполняет 6 бросков, а затем

10 наклонов с партнером;

на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

### **Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм самбистов (по В. С.Бегидову)**

В процессе подготовки самбистов используются различные виды специальных упражнений (табл.10). В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд. /мин). Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидов)

*Таблица 10*

| Частота сердечных сокращений (уд. /мин) | Направленность     | Упражнения                                                   |
|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| 122,4-160,8                             | Чисто аэробная     | 1,2,3,4, 5,6, 7, 8,9, 10,11,12] 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22, |
| 165,6-177,6                             | Аэробно-анаэробная | 13,23,24                                                     |

1. Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.

2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС-136,8±7,8.

3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС-121,2±7,8.

4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях — 5 мин, ЧСС — 129,6±6,6.

5. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС-122,4±6,6.

6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере - 5 мин, ЧСС - 127,2±4,8.

7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера — 5 мин, ЧСС —133,2+4,81

8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера — 5 мин. 40133,2+4,8.

9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС —146,4+3,0.

10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС -136,8+4,8.

11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС-130,8+9,0.

12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС —153,6+6,6.

13. Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС —165,6+6,6.

14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС —138,0+6,1

15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС -140,4+5,4.

16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\| ЧСС-168,0+9,6.

17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС —156,0+9,1

18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне - 4 мин, ЧСС -145,2+9,0.

19. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника — 4 мин, ЧСС —140,8+3,0.

20. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8+4,8.

21. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8+4,8.

22. Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС —138,0+6,0.

23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС-172,8+4,8.

24. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС —177,6+10,2.

25. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС-160,8+4,8.

26. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС-153,6+6,6.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе самбистов.

При развитии скоростно-силовых качеств у самбистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

При развитии скоростно-силовых качеств у самбистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

### **2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

3. Рабочее место для занятий должно быть безповреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за

ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядоммата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

## **2.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой

мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

## 2.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки представлены в таблице 11

Таблица 11

| Этапный норматив                  | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |          | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------------------------|---------------------------|---------|----------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Год подготовки                    | 1-й                       | 2-й     | До 2х лет                                          | Св. 2х лет | до года                                       | Св. года | Весь период                         |
| Количество часов в неделю         | 6                         | 9       | 12                                                 | 18         | 24                                            | 28       | 32                                  |
| Количество тренировок в неделю    | 3                         | 3-4     | 5                                                  | 9          | 9-12                                          | 14       | 16                                  |
| Общее количество часов в год:     | 312                       | 468     | 624                                                | 936        | 1248                                          | 1456     | 1664                                |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                   | 208-260 | 260                                                | 468-624    | 468-624                                       | 468-728  | 468-832                             |

## 2.6. Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест)

↑ \_\_\_\_\_ Корректировка \_\_\_\_\_ ↓

Прогнозирование.

В многолетнем планировании подготовки самбистов, большую роль играет прогнозирование изменения правил соревнований. Последние изменения в правилах самбо, значительно изменили расстановку сил в стане самбистов.

Также большую роль сыграет борьба с допингом, на первый план выйдет чистота выполнения бросков, при равенстве физических кондиций, преимущество будут иметь высокорослые самбисты. Чем чище будут организмы самбистов от допинга, тем больше на двигательные действия будут оказывать влияния биоритмы спортсменов. В этой ситуации на первый план выйдут специалисты по расчетам биоритмов, и прогнозированию двигательных действий на день соревнований.

**Биоритмы.**

- планетарные: самые высокие функциональные возможности приходятся на 22 марта и 22 сентября, самые низкие функциональные возможности приходятся 22 декабря и 22 июня, в эти сроки нельзя планировать высокие физические и психологические нагрузки. Планетарные ритмы действуют одинаково для всех живущих наземле.

- суточные: максимальная активность психической и физической работоспособности приходится на 8-12 часов, минимальная с 12 до 16 часов, второй максимум приходится на 16-20 часов, наиболее выраженный минимум с 2 до 8 часов. Суточные биоритмы действуют на все живое одинаково.

## **2.7. Организация и проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья самбистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела, занимающихся в соревновательный период.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль в подготовке самбистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2) показатели тренировочных и соревновательных воздействий

3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других метрических тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физиологии развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и объемы рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. И группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических,

физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

**Исходя из задач управления подготовкой самбистов, различают следующие виды контроля:**

- *Оперативный контроль* — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

- *Текущий контроль* — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- *Этапный контроль* — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

*Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:*

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

### **Врачебный контроль**

*Основными задачами врачебного контроля являются:*

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеко-

лога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>.

#### **Текущий контроль проводится:**

- 1) либо по заранее намеченному плану;
- 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания;
- 3) либо по заявке тренера.

Его цель — выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами

для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья самбистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (табл.12) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 12

## Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

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

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

### **Задачи, виды и организация биохимического контроля.**

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

### **Организация и проведение психологического контроля**

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов.

В практике спорта принято выделять три вида контроля — этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки раз-

личных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

### **Субъективные и объективные признаки психических состояний**

*Субъективные признаки.* Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в

голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

*Объективные признаки состояния.* При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

## 2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка самбиста – подготовка, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать возникающие проблемы.

Важнейшей задачей психолога школы является создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: выведение спортсмена на уровень психологической стабильности; управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона; вывод спортсмена на пик спортивной формы; формирование психической надёжности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях; управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях; формирование психологической готовности тренера к управлению спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности и технологии их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и является основной особенностью этих программ и технологий.

Однако это требует существенного изменения общепринятого в настоящее время построения тренировочных занятий, выступления в соревнованиях – когда эффективность тренировочной работы спортсмена будет определяться не методическими критериями (количество, качество выполнения технико-тактических приемов), а психологическими – процент эффективности выполнения.

И еще одна задача, которую предстоит решить за время внедрения данной программы, – это превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки. Для этого психологическая подготовка должна реализовываться в объёме от 10% до 30% от общего объёма учебного плана.

В самбо для успешных выступлений требуется определенное состояние физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств – это задача психологического отбора и спортивной профориентации.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учёт индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В процессе подготовки любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей

в соревновании, переходом в другую спортивную школу, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и др. Спортивный психолог помогает спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Помимо контроля над психическими состояниями, который уже был описан в программе, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в самбо (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях; объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Резюмируя, поясним, что психологическая подготовленность самбиста определяется, степенью развития специализированных восприятий: быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и т.п. и психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

В ходе подготовки самбистов мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями

ми, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средствсаморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы и известными борцами, со знаменитыми людьми спорта и т.д. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагогов школы: их дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, ведение здорового образа жизни, объективность, справедливость в принятии решений, заинтересованность в развитии своихучеников.

Основной задачей в занятиях с самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Кроме того, психологом проводятся воспитательные мероприятия с использованием технических средств воспитания.

Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности самбиста должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку ещё и как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера и психолога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должны постоянно обращать внимание педагоги. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с ними особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными за-

дачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области психологии и смежных дисциплин. Психологическая подготовка к умственной деятельности заключается во внедрении в подсознание воспитанников философских принципов единоборства, их основных положений, объяснении правильности исполнения каждого технического элемента и т.д. Чем понятней будут задачи и цели, тем проще они исполняются. Важным моментом является поведение тренера. В случае неудачи ученика, его задачей становится переключение внимания спортсмена на предыдущую успешную деятельность.

Для современных единоборств характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. В данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В состоянии мобилизационной готовности степень проявления максимального мышечного усилия у спортсменов повышается по сравнению с обычным состоянием. Усложнение предстоящей деятельности вызывает повышение максимальных мышечных усилий. В период подготовки к соревнованиям необходимо учитывать индивидуальную степень мобилизационной готовности. Переутомленному спортсмену дается кратковременный отдых. Умение человека управлять своим двигательным темпом во многом определяет успешность выполнения различных трудовых процессов. Двигательный темп обусловлен, с одной стороны, спецификой деятельности человека, с другой – типом его высшей нервной деятельности; что максимальный темп также индивидуален; что по мере возрастного развития он повышается, причем у мальчиков больше, чем у девочек. Повышение общей возбудимости нервных элементов двигательного аппарата приводит к повышению максимального темпа у спортсмена перед выходом на ковер.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания

зания всегда интересными как зрелища, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи – это удел всех участников тренировочного процесса.

## **2.9. Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годовобучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает вос-

становительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

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

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

## **2.10. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодей-

ствию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

## 2.11. Программный материал для практических занятий показ- ному этапу подготовки.

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

### *Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения*

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере
5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

### СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. История самбо
2. Основные команды судей и тренера.
3. Падение. Страховка и самостраховка
4. Стойки:  
Основная: фронтальная, правая, левая.
5. Перемещения:  
Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;  
с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд
6. Выведение из равновесия – восемь направлений
7. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват)  
Рукав – отворот (одноименный захват)  
Захват за рукав и за спину (прямой)
8. Техника приёмов лёжа:  
- удержание сбоку с захватом руки и головы,  
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,  
- удержание сбоку захватом туловища,  
- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.
9. Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание
- подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
- переворот рывком от себя с захватом за рукав;
- в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях:
  - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;
  - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

10. Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

11. Борьба стоя:

- изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнере или передней подножки или задней подножке.

### ***Программный материал для группы начальной подготовки 2 года обучения***

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и само страховки.

2. Совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

3. Совершенствование переворотов и удержаний в партере (1 года обучения).

4. Изучение трёх технических действий в стойке.

5. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

#### **СОДЕРЖАНИЕ программного материала**

1. Основные команды судей и тренеров

2. Изучить: - повороты на 90 градусов

- повороты на 90 градусов влево и вправо

- повороты на 180 градусов

3. Совершенствование:

Страховки и само страховки

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения:

- попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

- с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Выведение из равновесия – восемь направлений

Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс

Техника борьбы лёжа:

- удержание с боку с захватом руки и головы,
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
- удержание сбоку захватом туловища,
- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание
- подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание

- переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;

- переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

4. Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

5. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене:

- боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка

6. Выведение из равновесия рывком.

7. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партере

| Боковая подсечка                         |                                                          | Бросок через бедро скручиванием    |                                                     | Задняя подножка |  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--|
|                                          |                                                          |                                    |                                                     |                 |  |
|                                          |                                                          |                                    |                                                     |                 |  |
| Удержание сбоку с захватом руки и головы | Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног | Удержание сбоку захватом туловищем | Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб |                 |  |

### **Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.**

1. Совершенствование ТД.

2. Изучить ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации:

а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,

б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса,

в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,

г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки.

3. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (одна направленно):

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом  
 б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со стороны головы:

- переворот с захватом руки под плечо скручиванием

в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

4. Защиты от удержаний

а) Удержаний сбоку:

- отжиманием головы руками;

- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху

- переворотом

б) Удержание поперек

- отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего

- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча

5. Дополнительный материал

а) Защиты от ТД в стойке

от боковой подсечки: - атакуемый загружает атакованную ногу;

- атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

- от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения;

- атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки:

- атакуемый убирает атакованную ногу;

- атакуемый встречает атакующую ногу соперника упором.

б) Выведение из равновесия толчком.

### ***Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.***

#### ***Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа:***

- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий,

- доведение основных движений до уровня закрепления навыка,

- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов.

- развитие специальных физических качеств,

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.

1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:

а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

- б) бросок через плечо – обратное удержание
- в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку

д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками

3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени:

от удержания сбоку

от удержания со стороны головы с захватом пояса

от удержания верхом захватом головы одной рукой

от удержания поперек с захватом дальней руки

Например

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса

Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

4. Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

- зацеп изнутри

- передняя подножка

- задняя подножка

- бросок через бедро

Например:

защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги»

Защита от броска через бедро способом «обшагивание по ходу»

5. Контратаки

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро

Использованием движения: передняя подножка от броска через бедро способом «использование движения»

передняя подножка от броска через бедро

6. Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:

а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание

б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек

в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между ног с выходом на рычаг локтя

7. Дополнительный материал

**Стойка**

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот

- бросок через плечо с захватом руки на плечо

- передняя подножка спадением

- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере

**Партер**

- болевой прием рычагом локтя

- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычагом локтя

- болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакую-

щий на спине атакуемый между его ног.

***Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.***

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.
2. Изучение ТД:
  - Подхват изнутри –
  - Передняя подножка –
  - Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)
  - Зацеп стопой снаружи –
  - Упор голени в живот –
  - Подсад голенью -
3. Защиты и контратаки от ТД в партере
  - От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног
  - От обратного удержания сбоку
  - От болевого приема рычагом локтя через бедро
  - От узла локтя с помощью ноги
  - От узла локтя руками
  - От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног
  - От броска через плечо – обратное удержание
  - От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку
  - От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку
  - От броска упором стопы в живот – узел локтя руками
4. Комбинации в партере с выходом на болевой прием
  - Удержание сбоку – рычаг локтя
  - узел локтя
  - Удержание поперек - рычаг локтя
  - узел локтя
  - болевой на ахиллесово сухожилие
  - Удержание верхом - рычаг локтя
  - узел локтя
  - Удержание
  - состороны головы - рычаг локтя
  - узел локтя
5. Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.
  - Переворот рывком назад с захватом руки под плечо
  - Болевой на икроножную мышцу
  - Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»
6. Техника партера: болевые приемы
  - Болевой прием рычагом с переворотом
  - Болевой прием замком руки под плечо
7. Дополнительный материал

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание  
 Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот  
 В. Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене:

- зацеп стопой снаружи
- упор голенью в живот
- подхват изнутри

***Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения.***

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД

Боковой переворот

Бросок через грудь

Бросок через плечо с колен

3. Защиты и контратаки отбросков

Подхват изнутри

передняя подножка

одноименный зацеп изнутри

зацеп стопой снаружи упор голени в живот

задняя подножка на пятке

Например:

от броска подхват изнутри

Используя атакующие действия противника:

обшагиванием с выходом на удержание сверху

Опережением

бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо

Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево

Блокировкой

Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри

Боковой переворот от подхвата изнутри

4. Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Комбинация: подсечка изнутри – проход заногу.

5. Демонстрационный комплекс болевых приемов наноги

Болевой на коленный сустав

Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

6. Дополнительный материал

Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс

Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс

Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот

Передний переворот

Бросок через бедро вскидывая

***Программный материал для учебно-тренировочных групп 5 года обучения.***

Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

**1 . Изучить ТД**

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги

Мельница с колен

**2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятойступени:**

от бокового переворота

от боковой подножки

от броска через плечо сколен.

**3. Использование ТД в комбинациях и контратаках:**

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги

Мельница с колен

мельница выседом

Например:

Комбинация: бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой

Контратака: бросок через грудь от броска через бедро подхват под две ноги от прохода за две ноги

**4. Комплекс приемов в партере. Переворот ногами со стороны головы выходом на удержание из положения соперника на четвереньках**  
**Переворот с переходом на удержание из положения: соперник на животе**  
**Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног**

**5. Защиты и контратаки от бросков 6-йступени:**

мельница

бросок с захватом руки подплечо

бросок через грудь

бросок через ногу

мельница выседом

**6. Дополнительный материал.**

**Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:**

мельница выседом

куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);

бросок через спину;

бросок с захватом «годаули»

бросок «бодок» способом через ногу садясь  
 бросок через грудь с зашагиванием;  
 обвив  
 бросок способом «лампочка» сстойки;  
 бросок через грудь с подсадом голенью.  
 Бросок с захвата «годаули»  
 Мельница выседом.

## **2.12. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)**

### ***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках***

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания (таблица 14).

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно(нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя ит.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

#### **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Таблица 14

Варианты игр в касания

| Места касания             | Способ касания руками |        |       |        |
|---------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|
|                           | Любой                 | Правой | Левой | Обеими |
| Затылок                   | 1                     | 2      | 3     | 37     |
| Средняя часть живота      | 4                     | 5      | 6     | 38     |
| Левая подмышечная впадина | 7                     | 8      | 9     | 39     |
| Левое плечо               | 10                    | 11     | 12    | 40     |
| Поясница                  | 13                    | 14     | 15    | 41     |
| Правая лопатка            | 16                    | 17     | 18    | 42     |
| Левая сторона живота      | 19                    | 20     | 21    | 43     |
| Спина (любое место)       | 22                    | 23     | 24    | 44     |

|                            |    |    |    |    |
|----------------------------|----|----|----|----|
| Правая сторона живота      | 25 | 26 | 27 | 45 |
| Левая лопатка              | 28 | 29 | 30 | 46 |
| Правое плечо               | 31 | 32 | 33 | 47 |
| Правая подмышечная впадина | 34 | 35 | 36 | 48 |

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ..... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в .... (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ –ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение*. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### ***Варианты захватов, выполняемых***

#### ***ЛЕВОЙ рукой:***

- правую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левое предплечье

#### ***ПРАВОЙ рукой:***

- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть

- левыйлокоть
- левоеплечо
- правуюкисть
- правуюкисть
- правуюкисть
- левуюкисть
- левую кисть
- правоепред-
- правыйлокоть
- правоеплечо

### **Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах ит.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения

в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;

- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные

двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

**Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.**

### **2.13. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по самбо. Основными разделами для изучения занимающимися

являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

**Учащиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в учебно-тренировочных группах**

| Год обучения | Вид практики   | Содержание практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.                                                                                                |
|              | Судейская      | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2            | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. |
|              | Судейская      | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3            | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.                                                                                                                                                                                                                                             |
|              | Судейская      | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.                                                                                                                                                                                                                        |
| 4            | Инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.                                                                                                                                                         |

|  |           |                                                                                                                                                                            |
|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в группах спортивного совершенствования**

| <i>Год обучения</i> | <i>Вид практики</i> | <i>Содержание практики</i>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                   | Инструкторская      | Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании |
|                     | Судейская           | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.                                                                                                            |
| 2                   | Инструкторская      | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в груп-                                                              |
|                     | Судейская           | Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя                                                               |
| 3                   | Инструкторская      | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СДЮСШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.                           |
|                     | Судейская           | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.                                                                                                            |

### **2.14. Теоретический материал**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися самбо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для самбистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания самбо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами

самбистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

### **Перечень тем и краткое содержание материала по теории для занимающихся СШОР № 3**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>                                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1                | Физическая культура и спорт                             | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.                                                                                                                                                               | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 2                | Краткий обзор развития самбо                            | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.                                                                                                                                                                                | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 3                | Краткие сведения о строении и функциях организма        | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.                                                                                                                                                                                  | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 4                | Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 5                | Врачебный Контроль и самоконтроль                       | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СДЮСШОР.                                                                                                                                                                                                                                   | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 6                | Основы техники и тактики                                | Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                        | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 7                | Общая характеристика спортивной тренировки              | Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.                                                                                                                                                                            | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 8                | Основные средства спортивной тренировки                 | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки                                                                                                                                                                                                             | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 9                | Психологическая подготовка                              | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.                                                                                                                                                                             | НП, УТ, СС, ВСМ |
| 10               | Правила соревнований                                    | Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                      | НП, УТ, СС, ВСМ |

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

#### 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по самбо:

- на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта;

- на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо представлено в таблице 13.

Таблица 13

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта самбо;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

### 3.3. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для различных этапов обучения

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НП- 1Г. ОБУЧЕНИЯ.

| 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                                                                                                                                  | Бег 60 м<br>(не более 11,8 с)                               | Бег 60 м<br>(не более 12,2 с)                              |
| Выносливость                                                                                                                                         | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 5 с)                           | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 25 с)                         |
| Силовые качества                                                                                                                                     | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)                | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)        |
| Сила                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                           | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с<br>(не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с<br>(не менее 8 раз) |
| 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                                                                                                                                  | Бег 60 м<br>(не более 11,6 с)                               | Бег 60 м<br>(не более 12с)                                 |
| Выносливость                                                                                                                                         | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 15 с)                          | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 35 с)                         |
| Силовые качества                                                                                                                                     | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)                | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)        |

|                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Сила                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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) |
| 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                                                                                                                                                             | Бег 60 м (не более 12 с)                                 | Бег 60 м (не более 12,4 с)                              |
| Выносливость                                                                                                                                                                    | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)                          | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)                         |
| Силовые качества                                                                                                                                                                | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)             | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)     |
| Сила                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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 И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НП- 2г.ОБУЧЕНИЯ.

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                                 | Контрольные упражнения (тесты)                           |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | Юноши                                                    | Девушки                                                  |
| весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг<br>весовые категории для девушек: 28 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг |                                                          |                                                          |
| Скоростные качества                                                                                                                                             | Бег 60 м (не более 11,5 с)                               | Бег 60 м (не более 12с)                                  |
| Выносливость                                                                                                                                                    | Бег 600 м (не более 2мин)                                | Бег 600 м (не более 2 мин 15 с)                          |
| Силовые качества                                                                                                                                                | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)             | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 9 раз)      |
| Сила                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)  |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                      | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 12 раз) |

|                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг<br>весовые категории для девушек: 39 кг, 42 кг, 46 кг.                      |                                                             |                                                             |
| Скоростные качества                                                                                                                                                            | Бег 60 м<br>(не более 11,3 с)                               | Бег 60 м<br>(не более 11, 7 с)                              |
| Выносливость                                                                                                                                                                   | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 05 с)                          | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 25 с)                          |
| Силовые качества                                                                                                                                                               | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)                | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 10 раз)        |
| Сила                                                                                                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                                     | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с<br>(не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с<br>(не менее 12 раз) |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг<br>весовые категории для девушек: 50 кг, +55 кг. |                                                             |                                                             |
| Скоростные качества                                                                                                                                                            | Бег 60 м<br>(не более 11,7 с)                               | Бег 60 м<br>(не более 12 с)                                 |
| Выносливость                                                                                                                                                                   | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 15 с)                          | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 40 с)                          |
| Силовые качества                                                                                                                                                               | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)                | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 5 раз)         |
| Сила                                                                                                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)     |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                                     | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с<br>(не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с<br>(не менее 10 раз) |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ УТ-1г. ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| 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                                                                                                                                  | Бег 60 м<br>(не более 10,1 с)                | Бег 60 м<br>(не более 10,5 с)                        |
| Выносливость                                                                                                                                         | Бег 800 м<br>(не более 3 мин)                | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 25 с)                   |
| Силовые качества                                                                                                                                     | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз) |

|                                                                                                                                                        |                                                                                 |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Сила                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 14 раз)                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(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)<br>(не менее 6раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственного веса)<br>(не менее 3раз) |
| 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                                                                                                                                    | Бег 60 м<br>(не более 9,9 с)                                                    | Бег 60 м<br>(не более 10,3 с)                                                   |
| Выносливость                                                                                                                                           | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 10 с)                                              | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 35 с)                                              |
| Силовые качества                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз)                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11раз)                  |
| Сила                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 14 раз)             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(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)<br>(не менее 6раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственного веса)<br>(не менее 3раз) |
| 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                                                                                                                                    | Бег 60 м<br>(не более 10,3 с)                                                   | Бег 60 м<br>(не более 10,7 с)                                                   |
| Выносливость                                                                                                                                           | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 20 с)                                              | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 45 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                                                     | Сгибание и разгибание рук в                                                     |

|                                 |                                                                                          |                                                                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | упоре лежа на полу<br>(не менее 14 раз)                                                  | упоре лежа на полу<br>(не менее 8 раз)                                                   |
|                                 | Подъем ног до хвата руками<br>в висе на гимнастической<br>стенке<br>(не менее 8 раз)     | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке<br>(не менее 3 раз)        |
|                                 | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственного веса)<br>(не менее 6 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственного веса)<br>(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые ка-<br>чества | Прыжок в длину с места (не<br>менее 160 см)                                              | Прыжок в длину с места (не<br>менее 145 см)                                              |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                                       |                                                                                          |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ УТ-2г. ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРО-  
ВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое<br>качество                                                                                                                        | Контрольные упражнения (тесты)                                                             |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | Юноши                                                                                      | Девушки                                                                                 |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая катего-<br>рия 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг |                                                                                            |                                                                                         |
| Скоростные качества                                                                                                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,8 с)                                                               | Бег 60 м<br>(не более 10,2с)                                                            |
| Выносливость                                                                                                                                              | Бег 800 м<br>(не более 3 мин.)                                                             | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 25с)                                                       |
| Силовые качества                                                                                                                                          | Подтягивание на перекла-<br>дине (не менее 6 раз)                                          | Подтягивание на низкой пере-<br>кладине (не менее 14 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа (не менее 18 раз)                                | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа (не менее 14 раз)                             |
|                                                                                                                                                           | Подъем ног до хвата руками<br>в висе на гимнастической<br>стенке (не менее 7 раз)          | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз)       |
|                                                                                                                                                           | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% соб-<br>ственного веса)<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственного веса)<br>(не менее 8раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                    | Обязательная техническая программа                                                         |                                                                                         |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая катего-<br>рия 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг |                                                                                            |                                                                                         |
| Скоростные качества                                                                                                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,5 с)                                                               | Бег 60 м<br>(не более 10с)                                                              |
| Выносливость                                                                                                                                              | Бег 800 м                                                                                  | Бег 800 м                                                                               |

|                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | (не более 3 мин)                                                            | (не более 3 мин 25 с)                                                       |
| Силовые качества                                                                                                                                       | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                               | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 15 раз)                        |
| Сила                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)                    |
|                                                                                                                                                        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
|                                                                                                                                                        | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственноговеса) (не менее 8раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственноговеса) (не менее 6раз) |
| 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                                                                                                                                    | Бег 60 м (не более 10 с)                                                    | Бег 60 м (не более 10,5 с)                                                  |
| Выносливость                                                                                                                                           | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)                                             | Бег 800 м (не более 3 мин 40 с)                                             |
| Силовые качества                                                                                                                                       | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                               | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 15 раз)                        |
| Сила                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18раз)                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12раз)                     |
|                                                                                                                                                        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
|                                                                                                                                                        | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственноговеса) (не менее 8раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственноговеса) (не менее 4раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                 | Обязательная техническая программа                                          |                                                                             |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ УТ-3г. ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| 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, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг.<br>весовые категории для девушек: 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг |                                |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 10 с)                                                      |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 55с)                                                  | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 20 с)                                               |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 14 раз)                                   | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 16 раз)                          |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 18 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 10 раз)                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 7 раз)     | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 3 раз)   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 12 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 9раз) |
| 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, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 72кг<br>весовые категории для девушек: 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54кг                  |                                                                                    |                                                                                  |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Бег 60 м<br>(не более 9,3 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,9 с)                                                     |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 57 с)                                                 | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 23 с)                                               |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 8 раз)                                    | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 16 раз)                          |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 20 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 4 раз)     | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз)   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 8раз) |
| 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, 78 кг, 84 кг, +84кг<br>весовые категории для девушек: 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг |                                                                                    |                                                                                  |

|                        |                                                                                |                                                                                |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества    | Бег 60 м<br>(не более 9,8 с)                                                   | Бег 60 м<br>(не более 10,3 с)                                                  |
| Выносливость           | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 10 с)                                             | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 38 с)                                             |
| Силовые качества       | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)                                  | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 17 раз)                           |
| Сила                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)                       |
|                        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)    | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)    |
|                        | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 8 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа                                             |                                                                                |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ УТ-4г. ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контрольные упражнения (тесты)                                              |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Юноши                                                                       | Девушки                                                                     |
| <p>весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг.</p> <p>весовые категории для девушек весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг</p> |                                                                             |                                                                             |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Бег 60 м<br>(не более 9,5 с)                                                | Бег 60 м<br>(не более 9,8 с)                                                |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 53с)                                           | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 18 с)                                          |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                               | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 17 раз)                        |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 14 раз)      | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственноговеса)<br>(не менее 9раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                            | Обязательная техническая программа                                                         |                                                                                        |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая катего-<br>рия 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг, 55 кг, 60 кг, 66 кг, 72 кг.<br>весовая категория для девушек: 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг |                                                                                            |                                                                                        |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                               | Бег 60 м<br>(не более 9,2 с)                                                               | Бег 60 м<br>(не более 9,8 с)                                                           |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 55 с)                                                         | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 20 с)                                                     |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                  | Подтягивание на перекла-<br>дине (не менее 8 раз)                                          | Подтягивание на низкой пере-<br>кладине (не менее 15 раз)                              |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                              | Сгибание и разгибание рук<br>упоре лежа (не менее 22раз)                                   | Сгибание и разгибание рук<br>упоре лежа (не менее 16раз)                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подъем ног до хвата руками<br>в висе на гимнастической<br>стенке (не менее 5 раз)          | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз)      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% соб-<br>ственного веса)<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственноговеса)<br>(не менее 7раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                            | Обязательная техническая программа                                                         |                                                                                        |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая катего-<br>рия 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг, 78 кг, 84 кг, +84 кг<br>весовая категория для девушек: 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг    |                                                                                            |                                                                                        |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                               | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)                                                               | Бег 60 м<br>(не более 10,1 с)                                                          |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 08 с)                                                         | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 35 с)                                                     |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                  | Подтягивание на перекла-<br>дине (не менее 15 раз)                                         | Подтягивание на низкой пере-<br>кладине (не менее 20 раз)                              |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                              | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа<br>(не менее 22 раз)                             | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа<br>(не менее 14 раз)                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подъем ног до хвата руками<br>в висе на гимнастической<br>стенке (не менее 4 раз)          | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз)      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственноговеса)<br>(не менее 9раз)     | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100%соб-<br>ственноговеса)<br>(не менее 5раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                            | Обязательная техническая программа                                                         |                                                                                        |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 года обучения**

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                      | Контрольные упражнения (тесты)                                                        |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | Юноши                                                                                 | Девушки                                                                               |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг |                                                                                       |                                                                                       |
| Скоростные качества                                                                                                                                  | Бег 60 м<br>(не более 8,7 с)                                                          | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)                                                          |
| Выносливость                                                                                                                                         | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 50 с)                                                    | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 15 с)                                                    |
| Силовые качества                                                                                                                                     | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 10 раз)                              | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз)                       |
| Сила                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                   |
|                                                                                                                                                      | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 9 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 4 раз)        |
|                                                                                                                                                      | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 16 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                           | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)                                           | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)                                           |
| Техническое мастерство                                                                                                                               | Обязательная техническая программа                                                    |                                                                                       |
| Спортивный разряд                                                                                                                                    | Кандидат в мастера спорта                                                             |                                                                                       |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг |                                                                                       |                                                                                       |
| Скоростные качества                                                                                                                                  | Бег 60 м<br>(не более 8,7 с)                                                          | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)                                                          |
| Выносливость                                                                                                                                         | Бег 800 м<br>(не более 3 мин)                                                         | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 25 с)                                                    |
| Силовые качества                                                                                                                                     | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 10 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 27 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 17 раз)                           |
|                                                                                                                                                      | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 7 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 3 раз)        |
|                                                                                                                                                      | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)                      | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)                      |

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         | ственного веса)<br>(не менее 13 раз)                                               | ственного веса)<br>(не менее 9раз)                                              |
| Скоростно – силовые качества                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)                                           | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                                        |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                  | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                 |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                       | Кандидат в мастера спорта                                                          |                                                                                 |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг |                                                                                    |                                                                                 |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                     | Бег 60 м<br>(не более 8,7 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)                                                    |
| Выносливость                                                                                                                                                                                            | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 10 с)                                                 | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 35 с)                                              |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                        | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)                            |
| Сила                                                                                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 25 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)                     |
|                                                                                                                                                                                                         | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)     |
|                                                                                                                                                                                                         | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100%собственного веса)<br>(не менее 6раз) |
| Скоростно – силовые качества                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)                                           | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                                        |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                  | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                 |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                       | Кандидат в мастера спорта                                                          |                                                                                 |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 года обучения**

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                                                                                                                                         | Контрольные упражнения (тесты)     |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                         | Юноши                              | Девушки                            |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, 52 кг, 56 кг.<br>весовая категория для девушек: 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг |                                    |                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                     | Бег 60 м<br>(не более 8,5 с)       | Бег 60 м<br>(не более 9,4 с)       |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                            | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 48 с) | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 12 с) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 15 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 17 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 35 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 21раз)                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 9 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 5 раз)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 17 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Обязательная техническая программа                                                    |                                                                                       |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кандидат в мастера спорта                                                             |                                                                                       |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, 70 кг, 75 кг<br>весовая категория для девушек: 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Бег 60 м<br>(не более 8,5 с)                                                          | Бег 60 м<br>(не более 9,5 с)                                                          |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 48 с.)                                                   | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 18 с)                                                    |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 18 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 20 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 26 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 17 раз)                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 7 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 3 раз)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 14 раз) | Приседание со штангой<br>(весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Обязательная техническая программа                                                    |                                                                                       |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кандидат в мастера спорта                                                             |                                                                                       |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг, весовая категория 87 кг, весовая категория +87 кг<br>весовая категория для девушек: 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг |                                                                                       |                                                                                       |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Бег 60 м<br>(не более 8,6 с)                                                          | Бег 60 м<br>(не более 9,5 с)                                                          |

|                        |                                                                                    |                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Выносливость           | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 7 с)                                                  | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 32 с)                                                |
| Силовые качества       | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 18 раз)                                   | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 22 раз)                           |
| Сила                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 27 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 13 раз)                       |
|                        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 5 раз)     | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 3 раз)    |
|                        | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                   |
| Спортивный разряд      | Кандидат в мастера спорта                                                          |                                                                                   |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 года обучения**

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контрольные упражнения (тесты)                                                     |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Юноши                                                                              | Девушки                                                                            |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг<br>весовая категория для девушек: 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Бег 60 м<br>(не более 8,4 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,3 с)                                                       |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 46 с)                                                 | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 10 с)                                                 |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 38 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 23 раз)                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 4 раз)     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 18 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 14 раз) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кандидат в мастера спорта                                                          |                                                                                    |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 75 кг.<br>весовая категория для девушек: 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег 60 м<br>(не более 8,4 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,3 с)                                                       |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 45 с.)                                                | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 20 с)                                                 |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 22 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 30 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 18 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 4 раз)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 15 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кандидат в мастера спорта                                                          |                                                                                    |
| весовая категория 78 кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг, весовая категория +87 кг.<br>весовая категория для девушек: весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег 60 м<br>(не более 8,5 с)                                                       | Бег 60 м<br>(не более 9,4 с)                                                       |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 3 с)                                                  | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 30 с)                                                 |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)                                      | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 24 раз)                               |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 29 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 14 раз)                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 12 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 7 раз)  |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
|-------------------|---------------------------|

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
КИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество                                                                                                                                                                        | Контрольные упражнения (тесты)                                                     |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        | Мужчины                                                                            | Женщины                                                                            |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                    | Бег 100 м<br>(не более 13,8 с)                                                     | Бег 100 м<br>(не более 15,4 с)                                                     |
| Выносливость                                                                                                                                                                                           | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 15 с)                                                | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 30 с)                                                |
|                                                                                                                                                                                                        | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 10 с)                                                | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 30 с)                                                |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 17 раз)                           | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 20 раз)                    |
| Сила                                                                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 40 раз)                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                |
|                                                                                                                                                                                                        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)       | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 6 раз)     |
|                                                                                                                                                                                                        | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 20 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                                                             | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                           | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                           |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                 | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |
| Спортивное звание                                                                                                                                                                                      | Мастер спорта России,<br>мастер спорта России международного класса                |                                                                                    |
| весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг                          |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                    | Бег 100 м<br>(не более 13,8с)                                                      | Бег 100 м<br>(не более 15,2с)                                                      |
| Выносливость                                                                                                                                                                                           | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 25 с)                                                | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 40 с)                                                |

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 20 с)                                                | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 40 с)                                                |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 14 раз)                           | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 19 раз)                    |
| Сила                                                                                                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 35 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 20 раз)                        |
|                                                                                                                                                                                                             | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 5 раз)     |
|                                                                                                                                                                                                             | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 17 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                                                                  | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                           | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                           |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                      | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |
| Спортивное звание                                                                                                                                                                                           | Мастер спорта России,<br>мастер спорта России международного класса                |                                                                                    |
| весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг |                                                                                    |                                                                                    |
| Скоростные качества                                                                                                                                                                                         | Бег 100 м<br>(не более 13,8 с)                                                     | Бег 100 м<br>(не более 15,6 с)                                                     |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 35 с)                                                | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин 50 с)                                                |
|                                                                                                                                                                                                             | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 30 с)                                                | Бег 1500 м<br>(не более 5 мин 50 с)                                                |
| Силовые качества                                                                                                                                                                                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 13 раз)                                   | Подтягивание на низкой перекладине<br>(не менее 19 раз)                            |
| Сила                                                                                                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 30 раз)                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)                        |
|                                                                                                                                                                                                             | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)        | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 4 раз)     |
|                                                                                                                                                                                                             | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 14 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)<br>(не менее 9 раз)  |
| Скоростно-силовые качества                                                                                                                                                                                  | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                           | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                           |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                      | Обязательная техническая программа                                                 |                                                                                    |

|                   |                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Спортивное звание | Мастер спорта России,<br>мастер спорта России международного класса |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|

## Литература

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
2. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М - Советский спорт, 2008
3. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
4. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
5. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
6. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ е.М. Чумаков- М 1996
7. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
8. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
9. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997г.
10. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993г.
11. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1, 2, 3,
12. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009г.
13. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47с.
14. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135с.
16. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863с.
18. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО»
19. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
20. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная запис- ка .....                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |
| I. НОРМАТИВНАЯ                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
| ЧАСТЬ 7                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
| 1.1. Цели и задачи деятельности спортивных школ .....                                                                                                                                                                                                                    | 7  |
| 1.2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп согласно методическим рекомендациям, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. .... | 7  |
| 1.3 Этапные нормативы по спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....                                                                                                                                          | 9  |
| 1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности... ..                                                                                                                                                                                                          | 10 |
| 1.5. Режим тренировочной работы... ..                                                                                                                                                                                                                                    | 11 |
| 1.6. План–схема годичного цикла подготовки... ..                                                                                                                                                                                                                         | 13 |
| 1.7. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и оборудованию.....                                                                                                                                                                                                  | 16 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| ЧАСТЬ 22                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 2.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....                                  | 22 |
| 2.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов.....                                                                                                                                                                                                   | 24 |
| 2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий... ..                                                                                                                                                                                            | 31 |
| 2.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок .....                                                                                                                                                                                                                   | 32 |
| 2.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. ....                                                                                                                                                                                                         | 33 |
| 2.6. Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.....                                                                                                                                                                                        | 33 |
| 2.7. Организация и проведение врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.                                                                                                                                                                     |    |

|                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| .....                                                                                                                                                                                   | 34 |
| 2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки...                                                                                                                          | 41 |
| 2.9. Восстановительные средства и мероприятия.                                                                                                                                          | 45 |
| .....                                                                                                                                                                                   | 45 |
| 2.10. Планы антидопинговых мероприятий.                                                                                                                                                 | 46 |
| .....                                                                                                                                                                                   | 46 |
| 2.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.                                                                                                        | 48 |
| .....                                                                                                                                                                                   | 48 |
| 2.12. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки заданий)                                                                                                    | 57 |
| 2.13. Инструкторская и судейская практика                                                                                                                                               | 63 |
| 2.14. Теоретический материал                                                                                                                                                            | 65 |
| III Система контроля и учетные требования                                                                                                                                               | 67 |
| 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность | 67 |
| 3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки                                                                       | 68 |
| 3.3. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для различных этапов обучения                                                                            | 69 |