Предложения и замечания

высылать на электронный адрес :

howz@mail.ru

Контактный телефон **+375296282913**

Хижевский Олег Викторович

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Согласовано
ОО «Белорусская федерация самбо»
"___"_____2017 г.
прот. №_____

Утверждено
Приказ Министерства
спорта и туризма Республики Беларусь
"___"_____2017 г.
№ _____

САМБО

ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Минск 2017

Программа разработана:

Хижевский О.В. — Заслуженный тренер Республики Беларусь, канд. пед наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» ;

Ивасенко А.М. —главный специалист учебно-спортивного отдела управления спорта и туризма Минского горисполкома.

Авторы выражают искреннюю благодарность в компьютерной верстке программы: **Телюк Е.Э.**

Рецензенты:

Шахлай А.М. – доктор педагогических наук, профессор; БГУФК;

Кот В.С. – Главный тренер национальной команды по самбо, Заслуженный тренер Республики Беларусь;

Еременко В.А. — директор учреждения «ГЦОР единоборств»

.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……... 5
Перечень условных сокращений и наиболее часто используемых терминов и понятий…….. 7
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО…… 9
1.1 Этапы многолетней подготовки и их задачи…..……..... 9
1.2 Периодизация детского возраста и анатомо-физические особенности организма…… 10
1.3 Физические качества спортсменов, специализирующихся в самбо, оптимальные периоды и средства развития…….. 12
1.4 Комплектование учебных групп…….. 15
1.5 Организация и режим работы спортивных школ…… 16
1.6 Основные виды и содержание спортивной подготовки……. 19
1.7 Особенности планирования учебно-тренировочного материала в годичном цикле……..... 20
1.8 Основные организационно-методические указания к освоению учебного материала программы…… 22
2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 24
2.1 Учебный план для групп начальной подготовки…… 24
2.2Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)……... 25
2.3 Практическая подготовка (рекомендуемый учебно-тренировочный материал по видам подготовки)…….. 26
2.4 Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки…… 31
2.5 Примерный план и содержание занятий в группах начальной подготовки…….. 36
2.6 Нормативные требования по видам подготовки для групп НП-1, НП свыше 1 года обучения…… 37
2.6.1 Организация и методика проведения контрольных испытаний…….. 37
2.6.2 Методика тестирования по ОФП, СФП групп начальной подготовки 37
2.6.3 Примерные контрольные нормативы по ОФП СФП для групп начальной подготовки……. 38
3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ…… 40
3.1 Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп…….. 40
3.2 Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)…..... 42
3.3 Практическая подготовка (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)…… 42
3.4 Планирование учебного процесса в годичном цикле для учебно-тренировочных групп…… 51
3.4.1 Примерный план и содержание занятий в недельном микроцикле подготовительного периода для УТГ-1, 2, 3 и свыше 3-х лет обучения…….. 61
3.5.Нормативные требования для учебно-тренировочных групп…….. 63
3.5.1 Организация и методика проведения контрольных испытаний……..... 63
3.5.2.Методика тестирования ОФП, СФП для учебно-тренировочных групп…… 63
3,5.3 Примерные контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп……..…… 64
4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ……. 68
4.1 Учебный план для групп спортивного совершенствования 68
4.2 Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)…….…. 69
4.3 Практическая подготовка (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)…… 70
4.4 Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования.. 77
4.5 Примерный план и содержание занятий в недельном микроцикле для групп спортивного совершенствования…… 84
4.6 Нормативные требования для групп спортивного совершенствования..... 85
4.7 Методика тестирования и контрольные нормативные требования ОФП, СФП для групп спортивного совершенствования…… 85

5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА …… 90
5.1 Учебный план для групп высшего спортивного мастерства……. 90
5.2 Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)…… 91
5.3 Практическая подготовка (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)…… 92
5.4 Планирование учебного процесса в группах высшего спортивного мастерства…….. 94
5.5 Примерная схема и содержание занятий в недельном микроцикле групп высшего спортивного мастерства……..…….... 100
5.6 Нормативные требования для групп высшего спортивного мастерства…….. 101
5.7 Методика тестирования по ОФП, СФП для групп высшего спортивного мастерства……. 101
5.7.1 Примерные контрольные нормативы для групп высшего спортивного мастерства…… 102
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА…….. 104
7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ……... 105
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ 107
8.1.МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА……. 109
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА……... 111
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА…….. 112
11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ…… 115
12. ДОКУМЕНТАЦИЯ…….. 116
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…… 118
ПРИЛОЖЕНИЕ 1…… 120
ПРИЛОЖЕНИЕ 2…….. 121
ПРИЛОЖЕНИЕ 3……. 126
ПРИЛОЖЕНИЕ 4……. 129
ПРИЛОЖЕНИЕ 5…….. 133
ПРИЛОЖЕНИЕ 6……. 134

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва составлена на основе директивных и нормативных документов Министерств образования, труда и социальной защиты, финансов и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь с учетом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития самбо, как вида спорта.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывает, что спортивное мастерство спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации с обязательным условием выполнения методических принципов:

- преемственная последовательность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (достигая максимума в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), соотношение между которыми постепенно изменяется;
- строгое соблюдение принципов систематичности, доступности и прочности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Современная многолетняя подготовка спортивных резервов осуществляется в соответствии основных положений изложенных в Государственной программе развития физической культуры и спорта Республики Беларусь:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта Республики Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке сборных команд Республики Беларусь по видам спорта;
- развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовке спортивного резерва;
- отбор перспективных учащихся к высшим спортивным достижениям и передача их в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную и сборную команды Республики Беларусь по самбо;
- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и самбо, повышение уровня общей культуры, двигательной активности, устойчивости к физическим и психологическим нагрузкам;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Настоящая программа охватывает комплекс параметров подготовки самбистов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения юных спортсменов до высшего спортивного мастерства, где предусматривается строгая последовательность и преемственность в решении задач укрепления здоровья и создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе представлены структура и основные положения работы спортивных школ, определены этапы многолетней подготовки самбистов. Даются план-схемы годичного цикла прохождения учебного материала по годам обучения в часах и примерный перечень содержания занятий по видам подготовки в микроциклах годичного цикла для каждого года обучения, а также примерные занятия по этапам подготовки годичного цикла.

Разработаны и представлены контрольные нормативы по разделам подготовки с учётом классификационных требований. Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва самостоятельны в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов

является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы, представленные в таблицах, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

Оценка уровня развития физических качеств должна проводиться по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Представленная нами программа охватывает комплекс параметров подготовки самбистов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В настоящей программе были учтены данные новейших исследований и опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики Беларусь. В программе определены этапы многолетней подготовки самбистов, структура и основные положения работы спортивных школ. В полном объёме представлено содержание учебно-тренировочного материала занятий по группам и годам подготовки. Представлено планирование учебно-тренировочной работы в годичном цикле для всех этапов многолетней подготовки. Разработаны и представлены соответствующие контрольные переводные нормативы, определяющие уровень подготовленности спортсменов по разделам подготовки для учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса по самбо для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики (вне зависимости от ведомственной принадлежности), является настоящая программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (климатические условия, наличие материальной базы и др.) директор и педагогический совет учреждения могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Условные сокращения наиболее часто используемых терминов и понятий

В этом разделе собраны наиболее часто употребляемые в отрасли устоявшиеся выражения, термины и их условные сокращения. Сокращения допустимы для использования в рабочей документации (учебных журналах, конспектах и др.), что позволит упростить заполнение и ускорить чтение документов и других записей.

Таблица .— 1. Условных наименований

Условные сокращения	Полное наименование
СОГ	Спортивно-оздоровительная группа
НП–1	Группа начальной подготовки 1-го года обучения
НП–св1года обучения	Группа начальной подготовки свыше 1 года обучения
УТГ–1	Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения
УТГ–2	Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения
УТГ–3	Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения
УТГ.св.3х лет	Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения
СПС–1	Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения
СПС–2	Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения
СПС–св 2х лет обучения	Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения
ВСМ и НК	Группа высшего спортивного мастерства
Т	Теория
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка
ТТП	Технико-тактическая подготовка
ВМ	Восстановительные мероприятия
КТ	Контрольное тестирование
ИСП	Инструкторская и судейская практика
МО	Медицинский осмотр УМО, УКО
СММ	Участие в спортивно-массовых мероприятиях
МС	Мастер спорта
МСМК	Мастер спорта международного класса
ЗМС	Заслуженный мастер спорта
МСиТ	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
РЦФВС	Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов
УСиТ	Управление спорта и туризма
РЦОП	Республиканский центр олимпийской подготовки
ШВСМ	Школа высшего спортивного мастерства
УОР	Училище олимпийского резерва
СУСУ	Специализированное учебно-спортивное учреждение
СДЮШОР	Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
ДЮСШ	Детско-юношеская спортивная школа
ДЮК	Детско-юношеский клуб
СК	Спортивный клуб
КФК	Коллектив физической культуры
КСММ	Календарь спортивно-массовых мероприятий
П	Первенство
Ч	Чемпионат
К	Кубок
С	Спартакиада
юн	Юноши
юнр	Юниоры
Ш	Первичная спортивная организация – ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮК, СК или КФК

Продолжение таблицы 1

ПШ	Первенство спортивной школы
ПГ	Первенство города
ПО	Первенство области
ПРБ	Первенство Республики Беларусь
ПЕю	Первенство Европы (среди юношей или юниоров)
ПМю	Первенство Мира (среди юношей или юниоров)
СУМГ	Спартакиада учащейся молодежи города
СУМО	Спартакиада учащейся молодежи области
СУМР	Спартакиада учащейся молодежи Республики Беларусь
СШГ	Спартакиада города среди ДЮСШ и СДЮШОР
СШО	Спартакиада области среди ДЮСШ и СДЮШОР
СШР	Спартакиада Республики Беларусь среди ДЮСШ и СДЮШОР
ОДМГ	Первенство города в программе Олимпийских дней молодежи
ОДМО	Первенство области в программе Олимпийских дней молодежи
ОДМРБ	Первенство Республики Беларусь в программе Олимпийских дней молодежи
КГ	Кубок города
КО	Кубок области
КРБ	Кубок Республики Беларусь
КЕ	Кубок Европы
КМ	Кубок Мира
ЧГ	Чемпионат города
ЧО	Чемпионат области
ЧР	Чемпионат Республики Беларусь
ЧЕ	Чемпионат Европы
ЧМ	Чемпионат Мира
АЧ	Академический час – 45 минут
УчГ	Учебный год
КлнГ	Календарный год
ЧСС	Частота сердечных сокращений
МПК	Максимальное потребление кислорода

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО

Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, который способствует своевременному предоставлению учащимся необходимого учебного материала для освоения техники самбо. Многолетнюю подготовку от новичка до зрелого спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1). Тренировочные занятия с юными спортсменами, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитывать умение самостоятельно работать, уметь участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов.

2). В процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3). Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в самбо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма.

4). С возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки.

5). Все особенности проведения спортивной тренировки должны быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой ведения борьбы, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, повысить свои нравственно-моральные и волевые качества.

1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки.

Первый этап — отбора и начальной подготовки (9-11) лет

Задачами этого этапа являются: выявление задатков и способностей детей к данному виду спорта; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию. Освоение разносторонней двигательной подготовленности, в процессе которой развиваются основные физические качества, овладение основами техники самбо. Воспитание дисциплины, организованности. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры и, в частности, к своему виду спорта. Формирование навыков гигиены и самоконтроля в процессе тренировочных занятий и в быту.

Подготовка юного самбиста, должна начинаться с изучения этики единоборств, отработки первичных подводящих упражнений (страховка, самостраховка, падение, передвижение и т.д.), в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики), что создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению техническими действиями на начальном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки учащиеся учатся организации статуса спортсмена: вести спортивный дневник, записывать свои действия и поведение, анализировать с помощью тренера данные тренировочной нагрузки и оценивать свои достижения.

Второй этап — специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной специализации (11-14) и углубленной специализации (15-18). Основные задачи периода начальной специализации: укрепление здоровья юных спортсменов; всестороннее развитие физических возможностей организма; создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств; освоение техники борьбы в стойке и в положении лежа; воспитание волевых качеств. Особое внимание, в период ранней специализации необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию с целью высоких спортивных достижений. В период углубленной специализированной подготовки предполагается получение в полном объеме базовых знаний техники самбо, навыков личного технического мастерства, совершенствование специальных физических качеств на базе общей физической подготовленности.

Третий этап — высшего спортивного мастерства (с 18 лет и старше) направлен на достижение максимальных спортивных результатов спортсменов. Задачи данного этапа – укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; овладение необходимыми знаниями и умениями управлять своей подготовкой и подготовленностью на протяжении всего годичного цикла для достижения пика спортивной формы и реализации своих возможностей на главных соревнованиях.

1.2. Периодизация детского возраста и анатомо-физические особенности организма

Многолетняя подготовка спортсмена самбиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий — мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы (7 лет конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) период второго детства). Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека ЧСС с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, ЧСС в 7 лет составляет с 85-90 уд./в мин., к 14-15 годам снижается до 70-76 уд./в мин. В возрасте 16-17 летних ЧСС составляет 65-75 уд./в мин., т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональных изменениях, в частности сердечнососудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечнососудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей даёт основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Морфометрические особенности мальчиков и девочек.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качества совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

1.3 Физические качества спортсменов, специализирующихся в самбо, оптимальные периоды и средства развития

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий, преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы был отмечен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности именно этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Особенности силовой подготовки самбистов.

Проявлению силы у самбиста способствует преодоление сопротивления противника или противодействию ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся самбо являются: подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гирь различного веса, упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, в сопротивлении с партнером и в сопротивление окружающей среды (вода, песок, и др.), а также упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте.

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества. Это качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты самбиста:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры в которых должны использоваться различные броски с падением, схватки и другие специальные действия.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК) увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК мл/ в мин./на кг. почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной

выносливости наблюдается до 12-13 лет, и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости самбиста:

1.Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.

2. Упражнение выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.

Также включаются общеразвивающие упражнения:

– для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости самбиста:

1. Челночный бег 4 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в СУСУ, могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств, спортсменов занимающихся самбо, приводятся в таблице 2.

Таблица 2 — Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

1.4. Комплектование учебных групп

Порядок комплектования учебных групп определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 декабря 2004г. № 11 «Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях».

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет. Минимальная наполняемость в группах, в пределах правил техники безопасности, может быть увеличена на 1-3 человека группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, 1-2 человека – в группах спортивного совершенствования и 1 человека – в группах высшего спортивного мастерства. По окончании учебного года количественный состав групп может составлять не менее 50% от имеющегося (кроме групп СПС и ВСМ). Зачисление спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных заведений на очередной год обучения и этап подготовки (групп УТ, СПС, ВСМ) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей физической, специальной физической, технической подготовленности и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмены, не выполнившие требования, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или переведены на год ниже. В дальнейшем, при улучшении своих спортивно-технических результатов, они могут быть восстановлены на тот год или соответствующий этап обучения, с которого были переведены. В исключительных случаях учащиеся, имеющие стаж подготовки не менее двух лет и которые по результатам контрольных тестов и спортивным результатам значительно обгоняют своих сверстников, могут быть переведены на следующую, более высшую ступень обучения. Перевод осуществляется по решению педагогического совета на отделении по виду спорта, с обязательным протоколированием решения по данному вопросу.

Зачисление спортсменов–учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Предельный возраст для обучения в ДЮСШ или СДЮШОР 18 лет. После достижения предельного возраста учащийся может оставаться в составе группы до окончания учебного года.

Превышение предельного возраста допустимо в следующих случаях:

- если учащийся зачислен в группу СПС, или группу ВСМ;
- если учащийся не входит в состав в группу СПС или в группу ВСМ, но имеет действующий разряд* (спортивный раздел) и по решению педсовета отделения по виду спорта он имеет перспективу выполнения норматива выше действующего разряда. Решение педсовета по данному вопросу должно быть запротоколировано;
– если учащийся зачислен в члены, стажеры или резерв национальной команды Республики Беларусь по какому-либо виду спорта;
– если учащийся может быть зачислен в члены, стажеры или резерв национальной команды Республики Беларусь по самбо в течение года с момента достижения предельного возраста.

Решение педсовета по данному вопросу должно быть запротоколировано.

* Срок действия разряда определяется нормативными документами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Перевод учащихся на следующую ступень обучения и выше до окончания учебного года (досрочный перевод) производится в исключительных случаях по решению педагогического совета отделения и только в сроки с 1 сентября текущего календарного года до конца мая следующего. Решение педсовета по данному вопросу должно быть запротоколировано. В летний период досрочный перевод не осуществляется.

Досрочный перевод допускается в следующих случаях:

1. Если учащийся из состава группы был передан в высшее звено подготовки (УОР, ШВСМ, РЦОП), то на его место для укомплектования численного состава* группы зачисляется любой учащийся, который подходит по возрасту** к контингенту данной группы и имеет перспективу роста спортивного мастерства. Решение тренерского совета в данном случае необязательно.

2. Когда учащийся отчисляется из группы (независимо от причины), то на его место для укомплектования численного состава группы может быть зачислен учащийся с низшего или высшего этапа обучения, но имеющий соответствующую данной группе спортивную квалификацию и возраст, и прошедший минимальный срок подготовки*** в спортивной школе.

3. Если учащийся низшего этапа достигает спортивной квалификации, которая значительно превосходит уровень группы в которой он занимается, то в целях роста его спортивного мастерства переводиться в соответствующую группу, более высокой ступени.

Примечания:

* Перевод осуществляется только для укомплектования численного состава группы до минимального нормативного количества. Досрочный перевод учащихся сверх минимального норматива группы недопустим.

** При всех переводах должен соблюдаться возрастной ценз.

*** Минимальный срок подготовки для перевода из НП-1 в НП+1 – 9 месяцев**.** Для перевода из НП свыше одного года обучения в более старшую группу УТ-1 – 1,5 года с момента зачисления на этап НП. Если в течение учебного года состав группы за счет перевода с низшего этапа обновляется более чем на 50% от нормативного показателя, то группа переводится на этап ниже с изменением учебной нагрузки соответственно. За исключением условия п.1.

1.5. Организация и режим работы спортивных школ

Учебный год начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами работы групп, годовым учебным планом и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2-х академических часов, в группах УТ – 3 свыше 3-х лет обучения и СПС – 4-5-ти часов.

СУСУ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Требования к комплектованию учебных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва представлены в таблице 3.

Примерный учебный план для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по самбо представлен в таблице 4.

Таблица 3 — Требования к комплектованию учебных групп специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва

Группа	Режим тренерско-преподаватель-ской работы с учебными группами, часов в неделю	Годовая учебно-тренировоч-ная нагрузка 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего за год, ч	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
НП-1	6	276	36	312	Выполнение нормативных требований
НП 2 года	6	276	36	312	Выполнение нормативных требований
УТГ-1	9/11	414/506	54/66	468/572	30 % юн. разряда
УТГ-2	12/14	552/644	72/84	624/728	50% юн.р и 50% 1 юн.р.
УТГ-3	15/17	690/782	90/102	780/884	1 юношеский разряд
УТГ свыше 3 лет	18/20	828/920	108/120	936/1040	50 % 1 взрослый разряд
СПС-1	21/23	966/1058	126/138	1092/1196	КМС
СПС-2	23/25	1058/1150	138/150	1196/1300	КМС
СПС свыше 2 лет	26/28	1196/1288	156/168	1352/1456	КМС
ВСМ	30/32	1380/1472	180/192	1560/1664	МС
ВСМ (НК)	32/32	1472/1472	192/192	1664/1664	МС, МСМК

Примечание — * — регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, через дробь указаны показатели для училищ олимпийского резерва

Таблица 4 — Примерный учебный план для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва

Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
	Год обучения										
	1	1 св.	1	2	3	3 и св.	1	2	2и св.	ВСМ	ВСМ(НК)
I. Теоретическая подготовка	10	10	16/16	16/16	22/22	25/25	28/28	28/28	28/28	40/40	40/40
II. Практическая подготовка	302	302	452/556	608/712	758/862	911/1015	1064/1168	1168/1272	1324/1428	1520/1624	1624/1624
1. Общая физическая Подготовка (ОФП)	73	73	97/122	149/174	165/190	209/234	233/258	251/276	311/336	343/361	361/361
2. Специальная физическая, подготовка (СФП)	73	73	101/126	153/178	183/209	234/259	253/278	285/310	327/352	383/415	415/415
3. Техническая подготовка	156	156	254/308	306/360	410/463	462/516	566/620	618/672	670/724	774/826	826/826
4.Участие в соревнованиях и контрольных стартах	Согласно индивидуальному плану										
III. Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	6/6	12/12	14/14	16/16	20/22	22/22
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов:	312	312	468/572	624/728	780/884	936/1040	1092/1196	1196/1300	1352/1456	1560/1664	1664/1664
Примечание: — * — через дробь указаны показатели для училищ олимпийского резерва											

1.6 Основные виды и содержание спортивной подготовки

Основные виды спортивной подготовки спортсменов самбистов, представлены в таблице 5.

Таблица 5 — Основные виды спортивной подготовки спортсменов самбистов

Таблица 5 — Виды спортивной подготовкиРаздел	Включение в программу	Срок обучения по разделу программы	Доля от общего объема нагрузки
Т	с этапа НП	кроме летнего периода	1 раз в месяц
ОФП и СФП	для всех	в течение года	Не менее 30% от общего объема
ТТП	с этапа НП	в течение года	Не менее 50% от общего объема
П	с этапа НП	в течение года	постоянно

Теоретическая подготовка (Т) – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятия и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, гимна Республики Беларусь, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации учебно-методического отдела спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетов, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

– общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
– акробатические упражнения;
– бег, спортивные игры, плавание;
– упражнения на гимнастических снарядах;
– выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
– особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры (см. приложение).

Специальная физическая подготовка (СФП) – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом самбо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

–имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий;

– упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;

– специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу тренера-преподавателя.

Технико-тактическая подготовка (ТП) – подразумевает изучение технического арсенала самбо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

а) обучение техническим действиям;

б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;

в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;

г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

Тактическая подготовка – предполагает обучение составлению индивидуальной соревновательной программы, грамотному распределению силы во время схватки. Формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

а) базовый – психологическое развитие, образование и обучение;

б) тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

в) соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

1.7. Особенности планирования учебно-тренировочного материала в годичном цикле

Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Для каждого этапа подготовки в программе приведена примерная план-схема подготовки в данном виде спорта. Ее значение заключается в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы 52 недели, в результате чего все разделы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени.

В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в самбо.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных средств. Спортсмены тренируются от 3 раз в неделю на этапе начальной подготовки до 5-7 раз и более на следующих этапах. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так построить микроцикл, чтобы

повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день и в течение нескольких дней следует работать над улучшением техники при небольших нагрузках, что даст положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Внимание спортсмена, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий необходимо соблюдать принципиальную последовательность в связи с преимущественной направленностью, например:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. Развитие быстроты в кратковременной работе;
4. Развитие быстроты в продолжительной работе;
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
10. Развитие выносливости в работе большой мощности;
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

Отметим, что в ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3-4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Все зависит от преимущественной направленности

данного этапа подготовки. Это и содержание подобранных средств, и повторения упражнений, и уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день. Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки. При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр. Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные. Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному старту.

1.8. Основные организационно-методические указания к освоению учебного материала программы

Учебный материал программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы с учетом половых особенностей занимающихся.

1. Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме диалога. При необходимости на занятиях применяются наглядные пособия. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, анализа выступления на соревнованиях ведущих мастеров самбо и наших спортсменов, тренер-преподаватель должен на практических занятиях использовать наглядные пособия и видеоматериалы.
2. Практические занятия проводятся по общепринятой схеме – в форме группового урока. Занятия проходят в специально оборудованном зале. После проведения общей разминки необходимо выделять время (5-6 минут) на индивидуальную разминку, основная задача которой в подготовке к выполнению основной практической части занятий. Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
3. В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно выбирать место для занятий, владеть командным языком, показывать и объяснять технические действия в целом и по элементам, выполнить требования для судейской категории по самбо и обязательно выполнять требование по технике безопасности.
4. С целью профилактики травм на занятиях по самбо тренер-преподаватель, стажирующийся спортсмен обязаны выполнять следующие основные положения:

– соблюдать методическую последовательность в обучении;

– учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и состояние здоровья;

– следить за проведением систематического медицинского контроля за занимающимися;

– проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью подготовки организма к выполнению работы;

– следить за состоянием борцовского ковра, матов, гимнастических снарядов;

– обеспечивать дисциплину на занятиях;

– применять приемы страховки и обучить занимающихся самостраховке и уметь страховать товарищей.

– для перехода из группы в группу занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Для спортсменов тяжелых весовых категорий в группах НП и УТГ сдача контрольных нормативов носит условный характер. Главным критерием перевода является их перспективность, техническая подготовка и результаты выступления на соревнованиях.

– в требования по технической подготовке входит выполнение соответствующих классификационных требований по присвоению соответствующих спортивных разрядов и званий.

Тестирования должны проводиться в соответствии с внутренним календарем СУСУ. Результаты заноситься в индивидуальную карту спортсмена.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста. Основными задачами подготовки являются:

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

Для групп начальной подготовки НП-1 учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период, который можно условно разделить на подготовительный, соревновательный и переходный. В группах начальной подготовки свыше 1 года обучения годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

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

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод (некоторые игры представлены в приложении Б). Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо в стране и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

2.1. Учебный план для групп начальной подготовки

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 7 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Таблица — 7. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для групп начальной подготовки НП-1, НП свыше1-го годов обучения

Разделы подготовки	Год обучения	
	1	2
1	2	3
I. Теоретическая подготовка		
1. Техника безопасности	1	1
2. Патриотическое воспитание	1	1
3. Правила соревнований	2	1
4. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
5. Краткая история вида спорта	2	1
6. Краткие сведения о строении человека	1	1

Продолжение таблицы 7

1	2	3
7. Навыки оказание первой медпомощи	1	1
8. Морально-психологическая подготовка	1	1
9. Анализ соревнований	-	1
10. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	10	10
II. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	73	73
2. Специальная физическая подготовка	73	73
3. Технико-тактическая подготовка	156	156
4. Восстановительные мероприятия	В течение года	
6. Участие в соревнованиях	Согласно индивидуальному плану	
Всего часов:	302	302
Итого часов:	312	312

2.2. Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)

1.Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке.

2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Республики Беларусь, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине (проводится ежегодно).

3. Правила соревнований

Основные сведения о правилах соревнований и их проведения. Сведения о весовых и возрастных категориях участников, продолжительность поединка. Система проведения соревнований. Этикет участника соревнований по самбо. Система оценок технических действий.

4. Гигиена и профилактика травматизма

Краткие сведения о гигиенических нормах для спортсменов. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий в зале самбо. Соблюдение спортивного режима. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Использование защитных приспособлений для колен, локтей и голеностопных суставов.

5. Краткая история самбо

История возникновения самбо как вида спорта. Развитие самбо в Республике Беларусь, история первых соревнований по самбо, разделы самбо. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Состояние самбо в стране в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как непременное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

7. Навыки оказания первой помощи

Действия спортсмена в случае травмы. Оказание помощи при ссадинах, потертостях, ушибах.

8. Морально-волевая и психологическая подготовка

Поведение самбиста. Спортивная честь, уважение к государственной атрибутике и знание гимна Республики Беларусь. Культура и интересы юного самбиста. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных и субъективных). Ведение дневника самоконтроля и учета УТЗ и участия в соревнованиях.

9. Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо.

10. Методика самостоятельной тренировки

Сведения необходимые для осуществления занятий спортом и поддержания физических кондиций самостоятельно во время, когда занятия в основной группе невозможны. Индивидуальные задания по ОФП.

2.3. Практическая подготовка (рекомендуемый учебно-тренировочный материал по видам подготовки)

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

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

2. Специальная физическая подготовка:

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости спортсмена:

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Техническая подготовка.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и

в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки спортивных разрядов.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений. Примерный учебный материал по технической подготовке представлен в таблице 8.

Таблица 8 — Примерный учебный материл по технической подготовке

№	Технические действия
	СТОЯ **Бросок захватом ноги** (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри). **Защиты:** отставить ногу назад; отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание). **Ответные приемы**: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой, зажимая руку ногами. **Бросок захватом ног** (раздельным захватом). **Защиты**: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри. **Ответные приемы**: выведение из равновесия рывком: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив. **Задняя подножка** (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги). **Защиты**: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад. **Ответные приемы**: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; отхват; узел ногой снизу. **Передняя подножка** (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги). **Защиты**: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб. **Ответные приемы**: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке. **Передняя подножка на пятке** (захватом рукава и одноименной проймы). **Защиты**: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой. **Ответные приемы**: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади. **Передняя подсечка** (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). **Защиты**: сгибая ногу; перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу. **Ответные приемы**: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка. **Боковая подсечка** (захватом рук снизу). **Защиты**: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакованную ногу к ковру; захватить атакующую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги. **Ответные приемы**: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри. **Ножницы** (подбив стопой в колено изнутри). **Защиты**: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу. **Ответные приемы**: перегибание колена; удержание со стороны головы. **Подхват** (захватом рукава и отворота, захватом ноги). **Защиты**: захватить пояс со стороны атакующей ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакующего,

	отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу. **Ответные приемы**: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват. **Подсад** (подсад голенью). **Защиты**: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу (атакованную). **Ответные приемы**: зацеп снаружи; зацеп изнутри. **Бросок через голову** (захватом руки двумя руками). **Защиты**: выпрямится; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу. **Ответные приемы**: бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия. **Зацеп изнутри** (скручивая в сторону опорной ноги). **Защиты**: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад. **Ответные приемы**: подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка. **Зацеп снаружи** (зацеп снаружи с захватом ноги). **Защиты**: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватить пояс). **Ответные приемы**: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног. **Обвив** **Защиты**: отставить ногу назад; сводя колени, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед. **Ответные приемы**: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги. **Зацеп стопой** (зацеп стопой дальней ноги). **Защиты**: отставить ногу; оттолкнуть атакующего; не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра. **Ответные приемы**: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком. **Обратное бедро** **Защиты**: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра). **Ответные приемы**: бросок через грудь; задняя подножка на пятке. **Бросок захватом бедра (переворот)** (бросок захватом бедра изнутри). **Защиты**: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад. **Ответные приемы**: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив. **Бросок через спину** (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи). **Защиты**: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу. **Ответные приемы**: бросок через грудь; задняя подножка на пятке. **Бросок через грудь** (бросок через грудь, подставляя ногу). **Защиты**: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску. **Ответный прием**: зацеп изнутри. **ЛЕЖА** **Удержание сбоку** (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра). **Защиты**: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот. **Уходы**: перетаскивая через себя, зацепом ноги. **Ответные приемы**: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи.

Защиты: оттолкнуть атакующего голенями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уходы: вращением; поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя захватом ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-сзади, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (проныривать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: «мельница».

Рычаг локтя скрещивая руки (от удержания верхом).

Защиты: развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руки (пронировать); переходя через атакующего, обвивать его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек предплечьем вверх; узел ногой снизу.

Защиты: не дать осуществить захват предплечья; выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к ковру; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата.

Ущемление ахиллова сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой в подколенный сгиб).

Защиты: ногу атакующего согнуть с бедра из подколенного сгиба, снять с плеча атакующего.

Ответный прием: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног).

Защиты: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки ногами.

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.

Защиты: не давать выполнить захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи с бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: «мельница» захватом руки и одноименной ноги; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: не дать сделать обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра; прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

ТАКТИКА

Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудой движения, быстротой, выносливостью, ловкостью – использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами, различными по весу, росту, уровнем подготовленности.

Применение изученных технических и тактических действий.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены учащиеся, обучающиеся на этапе НП только после 1 года занятий, успешной сдачи контрольных тестов, прохождения медицинского осмотра и только среди спортсменов своей квалификации.

2.4. Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки

Планирование учебного материала и периодизация учебного процесса для групп начальной подготовки представлена на план-схемах. Конструктивным элементом в построении и планирование процесса спортивной тренировки, как отмечалось выше, является микроцикл (см. раздел 1, 5), поэтому планируемая учебно-тренировочная нагрузка показана (в часах) для каждого дня недельного микроцикла годичного цикла (52 недельных микроцикла). Основными задачами групп начальной подготовки являются: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, обучение технике самбо; обучение тактике самбо. В план- схемах представлены задачи для каждого периода подготовки годичного цикла. Задачи могут изменяться, исходя из многих, причин: изменений условий мест занятий, индивидуального подхода, принимаемых тактических и воспитательных решений. Основным главным условием, является сохранение здоровья юных спортсменов, адаптация к специфическим условиям двигательных действий и ориентация на спортивные достижения. Примерные план-схемы годичного цикла для этапа начальной подготовки представлены в таблицах 9, 10

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для групп начальной подготовки является важным условиям для эффективности проведения учебного процесса.

Примерные распределения тренировочных средств по видам подготовки (ОФП, СФП, ТП) в микроциклам годичного цикла для групп НП-1 и для НП свыше 1го обучения представлены в таблицах 11, 12.

Таблица 9

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл
группы начальной подготовки 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май				июнь					июль				август					Всего за год
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные																																																						
	основные																																																						
	контрольные						x				x									x								x							x					x														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																						
	ДСО и ведомств																																																						
	местные																																																						
Структура годичного цикла тренировки	периоды	ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ																										ВТОРОЕ ПЛЛУГОДИЕ																												
	этапы	Подготовительный																										Специально-подготовительный																												
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья и закаливание организма. Всесторонее физическое развитие, привитие интереса к занятиям. к самбо, развитие волевых качеств, воспитание целеустремлённости, и настойчивости																										Обучение первоначальным техническим действиям и навыкам борьбы по специализированным игровым комплексам в мини-борьбе.																																
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																							
I. Теоретическая подготовка					1				1				1				1				1				1				1			1				1				1														10
II. Практическая подготовка																																																							
1. ОФП развитиефизических качеств:		1,5	1,5	1.5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1.5	1,5	1,5	1	1.5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, кроссы, бег, прыжки																																																							
2. СФП:		1.5	1.5	1,5	1	1.5	1.5	1.5	1	1,5	1,5	1.5	1	1,5	1.5	1.5	1	1,5	1,5	1,5	1	1.5	1,5	1,5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	73
Развитие специальных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила																																																							
3. Технико-тактическая подготовка:		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Обучение техническим действиям самбо																																																							
4. Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований																																																					
Итого часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Восстановительные мероприятия		В течении года																																																					

Таблица 10

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

группы начальной подготовки свыше 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь						октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего за год
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные																																																		
	основные																x																																				
	контрольные							x				x								x				x				x								x					x										
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																		
	ДСО и ведомств																																																	
	местные																																																		
Структура годичного цикла тренировки	периоды	Подготовительный																						Соревновательный																								Переходный				
	этапы	подготовительный						специально подготовительный												предсоревновательный							соревновательный																				переходный				
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка учащихся. Обучение элементам техники ведения единоборства.																		Совершенствование технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности. На тренировочных занятиях в игровых ситуациях.																										Восстановление спортсменов. Укрепление здоровья. Поддержание уровня развития физических качеств.													
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																		
I. Теоретическая подготовка					1				1				1				1				1				1				1			1				1				1											10
II. Практическая подготовка																																																		
1. ОФП-развитие физических качеств		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
общеразвивающие упражнения																																																		
2. СФП-развитие специальных физических качеств:		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
Ловкость, гибкость, быстрота, выносливость																																																	
3. Технико-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Обучение и совершенствование техническим действиям самбо																																																	
4,Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований																																																
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Восстановительные мероприятия																																																		
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																

Таблица 11

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам годичного цикла в группах начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
I ОФП	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
1.Упражнения общего воздействия: разновидности бега, разновидности ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	-	x	-	
2. Общеразвивающие упражнения:комплексы различной направленности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	-	x	
3. Подвижные и спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	x	-	x	x	-	x	x	-	x	x	-	-	x	-	x	x	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	
4. Эстафеты с элементами из других видов спорта	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	-	-	-	-	-	-	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	
5. Упражнения для развития силы: отжимания.упражнения с отягощениями	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	x	x	-	-	x	
II. СФП- упражнения для развития физических качеств	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
1.Упражнения для развития ловкости: бег с припятсвиями, изменение направлений, челночный бег	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	-	x	x	-	x	
2.Упражнения для развития гибкости: упражнения статического и динамического характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-			
3. Упражнения для развития быстроты: ускорение в беге из различных исходных положений, челночный бег,эстафеты	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
5. Упражнения для развития скоростно -силовых качеств: разновидности прыжков и прыжковых передвижений.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-			
III. ТП- Ознокомление с техническими приёмами самбо и терминологией	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
1. Обучение захватам и передвижениям	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	
2. Обучение уходам из опасных положений с различных исходных позиций	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	
3. Ознокомление с учебно-тренировочными поединками не соревновательного характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	
4. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	

Таблица 12

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки в недельных микроциклах годичного цикла в группах начальной подготовки свыше 1-го года обучения(НП- 2)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I. ОФП-упражнения для развития физических качеств	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
1. Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Подвижные и спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Эстафеты с элементами других видов спорта (акробатики ,гимнастики, лёгкой атлетики), использование набивных мячей и небольшого веса отягощений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
II. СФП-упражнения для развития специальных физических качеств самбистов	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
1. Для развития ловкости: бег с припятствиями и с изменением направлений	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
2. Для развития гибгости: упражнения на расстягивание статического и динамического характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Для развития быстроты: выполнение ускорений из различных исходных положений,подвижные игры,эстафеты	-	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	
5. Для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подтягивание, преодоление сопротивления партнёра и т.п.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
III. ТП-изучение терминологии и специальных технических действий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
1. Обучение и совершенствование основным стойкам и передвижениям	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Обучение и совершенствование основным поворотам , падением, захватам	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
3. Ознокомление и обучение контрприёмам и комбинациям	x	-	x	-	x	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Обучение уходам из опасных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
5. Обучение фиксирующим приёмам, удержаниям и приёмам защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
6. Ознакомление с болевыми	-	-	-	-	-	x	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
7. Ознакомление с выведением из равновесия противника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

2.5. Примерный план и содержание занятий в группах начальной подготовки

Практические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части применяются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, комплексы общеразвивающих упражнения для основных мышечных групп. Основная часть, во время которой решаются основные задачи занятия, обычно заканчивается проведением эстафеты или игры. Заключительная часть занятия состоит из заданий, выполняемых в медленном темпе (например, скольжение в плавании, ходьба в легкой атлетике и т.п.), и упражнений на расслабление. Одним из важных моментов в занятиях самбо является воспитания уважение к занятиям и ко всем занимающимся. С самого первого занятия внимание тренера должно направлено на воспитание у юного спортсмена самодисциплины, концентрации внимания, смирения, выдержки, обдуманности своего поведения и проявления трудолюбия при выполнении заданий тренера (правила поведения спортсменов, занимающихся самбо представлены в приложении 5).

Примерная схема построения недельной нагрузки в группах начальной подготовки первого и второго годов обучения представлена в таблице 13.

Таблица 13 .— Примерное содержание занятий недельного микроцикла в подготовительном периоде для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения.

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
Понедельник	Развитие быстроты и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя	Спортивный зал. Подготовительная часть (30 мин.). Повторение правил поведения в зале. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (50 мин.). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Подвижные игры. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал. Строевые, общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Бег в чередовании с ходьбой. Пробегание отрезков 50-60 м с контролем времени. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты и т.д..
Пятница	Развитие силы и координации. Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (30 мин.). Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (50 мин.). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в борьбе лежа. Подвижные игры. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.

2.6. Нормативные требования по видам подготовки для групп НП-1, НП свыше 1 года обучения

2.6.1 Организация и методика проведения контрольных испытаний

В методике проведения контрольных нормативных упражнений следует руководствоваться следующими общими положениями:

− условия проведения тестирование должно быть одинаковы для всех занимающихся (например, время дня время приёма пищи, объём нагрузок и т. п.);

− контрольные упражнения должны быть доступны для всех занимающихся;

− контрольные упражнения должны измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т.п.);

− контрольные упражнения должны отличаться простотой измерения и оценки наглядностью результатов для занимающихся.

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, опросов, игр, с определением лучшего ученика.

В целях объективного определения перспективности самбистов, своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование юных спортсменов. Контрольные переводные нормативы проводятся в соответствии с календарем спортивных учреждений, организованно одновременно во всех группах (в виде соревнований), или могут проводиться отдельно в каждой группе. Протоколы и результаты тестирования являются официальным документом для зачисления и перевода в следующую группу. Тестирование в конце учебного года, особенно для групп начальной подготовки, рекомендуется проводить торжественно и красочно, с приглашением гостей и родителей. Контроль над выполнением требований по ОФП и СФП могут проводиться тренером неограниченное количество раз в течение учебного года на тренировочных занятиях.

Выполнением раздела требований по технической подготовленности для групп НП-1 является участие на внутренних соревнованиях спортивных учреждений. Можно рекомендовать проводить тестирование и по технической подготовке в конце учебного года. Для этого должны быть специально подобраны, и утверждены тренерским советом комплексы упражнений из хорошо освоенных юными спортсменами, технических действий.

Выполнением раздела требований по технической подготовленности для групп НП свыше 1-го года обучения является участие на внутренних соревнованиях спортивных учреждений, а также на городских и (или) областных соревнованиях.

Контрольные переводные нормативы по практической подготовке ОФП, СФП для НП−1 и НП свыше 1-го года обучения для мальчиков представлены в таблицах 14, 15 для девочек в таблицах 16,17.

2.6.2 Методика тестирования по ОФП, СФП групп начальной подготовки

1. Бег 30 м. с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 800 м на время, мин.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз (отжимание из упора лёжа).

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)−упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.

5. Челночный бег 4 х10, мин.

Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш). По команде марш начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой за линию финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получиться 4 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и пр. дополнительные действия.

6. Наклон вперёд из положения сидя, см.

Из и.п. сидя на полу пятки упираются в опору, выполняется максимальный наклоны вперёд руки вперёд. Фиксируется глубина наклона по расстоянию рук выходящую за линию положения стоп.

7. 10 кувырков через партнёра стоящего в партере на скорость, с (тест по СФП)

Выполняется 10 кувырков в темпе вперёд и в обе стороны, через партнёра стоящего в партере с опорой на предплечьях.

8. 10 кувырков через лежащего партнёра на быстроту. Фиксируется время за 10 выполненных кувырков в обе стороны.

2.6.3 Примерные контрольно-переводные нормативы по ОФП СФП для групп начальной подготовки

Контрольно-переводные нормативные требования по ОФП СФП для спортсменов групп НП-1 и НП свыше 1-го года обучения представлены в таблицах 14,15.

Контрольно-переводные нормативные требования по ОФП СФП для спортсменок групп НП-1 и НП свыше 1-го года обучения представлены в таблицах 16, 17.

Уровень подготовленности спортсменов (мальчиков и девочек) групп начальной подготовки представлен в таблице 18.

Таблица 14 .— Примерные контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов групп начальной подготовки 1-го года обучения (9–10лет) (м)

Оценка в баллах	Бег на 30 м. с высокого старта, с.	Бег на 800 м. на время, мин.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Челночный бег 4х10, с.	Наклон вперёд из положения сидя см.	10 кувырков через партнера стоящего в партере,* с.
5	5,00 и лучше	3,30 и лучше	170 и лучше	46 и лучше	10,92	20 и лучше	14,11 и лучше
4	5,01−5,50	3,31−4,00	160−169	37−45	10,93−11,77	17–19	14,12−17,72
3	5,51−6.00	4,01−4,30	150−159	23−36	11,78−12,94	10–16	17,73−22,67
2	6,01−6,50	4,31−5.00	140−149	12−22	12,95−13,79	5–9	22,68−26,28
1	6,51 и хуже	5,01 и хуже	139 и хуже	11 и хуже	13,80 и хуже	4 и хуже	26,29 и хуже

Таблица 15 .— Примерные контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов групп начальной подготовки свыше 1-го года обучения (10–12 лет) (м)

Оценка в баллах	Бег на 30 м. с высокого старта, с.	Бег на 800 м. на время, мин.	Прыжок в длину с. места, см.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Челночный бег 4х10, мин.	Наклон вперёд из положение сидя см.	10 кувырков через партнера стоящего в партере*
5	4,90 и лучше	3,00 и лучше	180 и лучше	50 и лучше	10,54 и лучше	21, и более	13 и лучше
4	4,91−5,40	3,01−3,20	170−179	39−49	10,55−11,46	16−20	13,01–16,00
3	5,41−5,90	3,21−3,50	160−169	23−38	11,47−12,74	11−15	16,01–19.00
2	5,91−6,40	3,51−4,19	150−159	11−22	12,75−13,67	6−10	19,01–22,00
1	6,41 и хуже	4,20 и хуже	149 и хуже	10 и хуже	13,68 и хуже	5 и хуже	22,01 и хуже

Таблица 16 .— Примерные контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортсменок групп начальной подготовки НП-1 для (9–10 лет) (Д)

Оценка в баллах	Бег на 30 м. с высокого старта, с.	Бег на 800 м. на время мин.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Челночный бег 4 х10, мин.	Наклон вперёд из положения сидя, см.	10 кувырков через лежащего партнёра, с.
5	5,50 и лучше	4,00–и лучше	160 и лучше	25 и лучше	14,00 и лучше	21 и лучше	20 и лучше
4	5,51–6,00	4,01–4.30	150–159	20–24	14,01–15,15,00	16–20	20,01–23,00
3	6.01–6.50	4,31–5,00	140–149	15–19	15,01–16,00	11–15	23,01–26,00
2	6.51–7,00	5,01–5,30	130–139	10–14	16,01–17,00	6–10	26,01–29,00
1	7,01 и хуже	5,31 и хуже	120 и хуже	9 и хуже	17,01 и хуже	5 и хуже	29,01 и хуже

Таблица 17 .— Примерные контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортсменок групп начальной подготовки НП свыше1-го года обучения (Д)

Оценка в баллах	Бег на 30 м. с высокого старта, с.	Бег на 800 м. на время, мин.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Челночный бег 4 х10, с.	Наклон вперёд из и.п. положения сидя, с.	10 кувырков через лежащего партнёра, с.
5	5,20 и лучше	3,50 и лучше	170 и лучше	30 и лучше	13,5 и лучше	22 и лучше	19,00 и лучше
4	5,21–5,70	3,51–4,20	160–169	25–29	13,51–14,50	17–21	19,01–22,00
3	5,71–6,20	5,21–4,50	150–159	20–24	14,51–15,50	12–16	22,01–25,00
2	6,21–6,70	4,51–5,20	140–149	15–19	16,51–16,50	7–11	25,01–28,00
1	6,71 и хуже	5,21 и хуже	130 и хуже	14 и хуже	16,51 и хуже	6 и хуже	28,01 и хуже

Таблица 18 — Оценка уровня подготовленности ОФП, СФП для мальчиков и девочек групп начальной подготовки НП-1, НП свыше 1-го года обучения

Сумма баллов	Уровень подготовленности	Оценка
31 и лучше	Высокий	Отлично
25−30	Выше среднего	Очень хорошо
19−24	Средний	хорошо
13−18	Ниже среднего	Удовлетворительно
12 и хуже	низкий	Плохо

3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-тактическая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами УТГ-1 – УТГ свыше 3-х лет обучения являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов; выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой самбо и физической подготовленностью занимающихся.

3.1. Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп

В таблице 19 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп каждого года обучения.

Таблица 19 — Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3.и свыше 3-х лет обучения

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	Свыше 3
Теория (рекомендуемый перечень)				
1. Техника безопасности	1	1	1	1
2. Патриотическое воспитание	1	1	2	2
3.Физическая культура и спорт в Беларуси	1	1	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1
5. Физиологические основы тренировки самбиста	2	2	2	2
6. Методика обучения основам тренировки	2	2	2	2
7. Планирование тренировки самбиста	2	2	4	4
8. Основы техники и тактики самбо	4	4	4	6
9. Анализ соревнований	2	2	5	6
Всего часов	16	16	22	25
Практические занятия				
1. Общая физическая подготовка	97	149	165	209
2. Специальная физическая подготовка	101	153	183	234
3. Технико-тактическая подготовка	254	306	410	462
4.Участие в соревнованиях	Согласно индивидуальному плану			
5. Восстановительные мероприятия	в течения года			
7. Инструкторская судейская практика	-	-	-	6
Итого часов	468	624	780	936

3.2 Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)

1.Техника безопасности.

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание.

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Республики Беларусь, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в Беларуси.

Рост массовости спорта в Беларуси и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм.

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

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

6. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

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

7. Планирование тренировки самбиста.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбиста.

8. Основы техники и тактики самбо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований.

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

3.3 Практическая подготовка для учебно-тренировочных групп (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для учебно-тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет примерно 21–23%. Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м., кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ронда фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств юных самбистов. В общем объеме всех часов СФП составляет от 23 до 25 %.

Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка в общем объеме всех часов составляет 50-52%.

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса.

Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Тактика проведения приема. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Тактика ведения поединка. Развивается активность самбиста в различные периоды поединка. Развивается умения предугадывание вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-преподавательским составом самостоятельно.

В течении первых двух лет рекомендуется изучить не менее 40% предложенных технических действий и 60% в последующие года обучения в УТГ. Углубленная базовая техническая подготовка для учебно-тренировочных групп представлена в таблице 20.

Таблица 20 — Технические действия

№	Технические действия
	СТОЯ **Бросок захватом ноги** (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри). **Защиты**: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание). **Ответные приемы**: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону). **Бросок захватом ног** (вынося ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием). **Защиты**: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться

	стопами в его ноги изнутри. **Ответные приемы:** выведение из равновесия – рывок; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив. **Задняя подножка** (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота). **Защиты**: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб. **Ответные приемы:** бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке. **Бросок обратным захватом ног.** **Защиты:** наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию. **Ответный прием**: подхват. **Передняя подножка** (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота). **Защиты:** захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги. **Ответные приемы:** передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке. **Передняя подножка на пятке** (захватом рукава; захватом рукава и отворота). **Защиты**: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой. **Ответные приемы**: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрытия вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади. **Передняя подсечка** (захватом рукава и проймы, захватом рукавов). **Защиты**: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу. **Ответные приемы**: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги. **Боковая подсечка** (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота). **Защиты:** перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги. **Ответные приемы:** задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги. **Боковая подсечка** (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота). **Защиты:** перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги. **Ответные приемы:** боковая подсечка, отхват с захватом ноги. **«Ножницы»** (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу). **Защиты:** перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу. **Ответные приемы:** перегибание колена; удержание со стороны головы. **Подхват** (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса). **Защиты:** захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу. **Ответные приемы**: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке. **Подсад** (подсад изнутри). **Защиты**: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой. **Ответный прием**: бросок через грудь. **Бросок через голову** (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро). **Защиты:** выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего. **Ответные приемы:** бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия. **Зацеп изнутри** (заведением). **Защиты:** захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакованную ногу, отклониться назад; Перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад. **Ответные приемы**: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; упереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри («мельница»).

Защиты: отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего; упереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (со скрестным захватом отворотов; становясь на колени; скрещивая захваченные руки).

Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответные прием: зацеп изнутри.

Выведения из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить ногу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.

Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).

Защиты: отставить ногу назад, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего; с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.

Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка.

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление ахиллова сухожилия.

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу; не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса спереди).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ногу.

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище; отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив: (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

ЛЕЖА

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голенями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего; вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя

	при помощи бедра сверху; узел плеча. **Рычаг локтя через бедро** (от удержания со стороны головы). **Защиты**: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к ковру, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к ковру и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего. **Уходы**: перебросить противника через себя, упираясь руками. **Ответный прием:** удержание со стороны головы. **Уход**: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище. **Ответный прием**: удержание со стороны головы. **Рычаг локтя захватом предплечья под плечо** (снизу). **Защиты:** сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием. **Уход**: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата. **Ответный прием:** удержание со стороны головы. **Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек** (захватывая запястье одноименной руки). **Защиты**: повернуть (пронировать) руку ладонью к ковру и согнуть ее; супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее. **Уход**: забегание в сторону захваченной руки. **Ответный прием**: удержание со стороны головы. **Рычаг локтя захватом руки между ног** (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище). **Способы разъединения сцепленных рук** (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки). **Защиты**: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего. **Уходы**: забегание (через мост) в сторону захваченной руки. **Ответный прием**: рычаг колена зацепом ногой. **Узел поперек предплечьем вверх** (снизу двумя руками; узел ногой). **Защиты:** не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки. **Уходы**: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата. **Ответный прием**: рычаг локтя захватом руки ногами. **Узел предплечья вниз** (ногами). **Защиты**: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост. **Уход**: садясь. **Ответный прием**: удержание поперек. **Ущемление ахиллова сухожилия** (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу). **Защиты:** захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. **Уходы:** поворот на живот; вставание в стойку. **Ответный прием:** ущемление ахиллова сухожилия. **Рычаг с колена с захватом ноги бедрами** (прижимая голень рукой к груди). **Защиты:** согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего. **Ответные приемы**: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия. **Рычаг на оба бедра** (захватывая ногу на плечо). **Защиты:** ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего. **Ответные приемы**: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия. **Узел ноги** (узел ноги, ногой). **Защиты**: выпрямить захваченную ногу. **Уход**: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя. **Ответный прием**: удержание со стороны ног. **Удержание сбоку** (с захватом одной руки). **Защита**: не дать захватить руку; прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).

Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи; с захватом разноименной руки и одноименной руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ногу; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход наверх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Ответные приемы: переворот через себя, выседом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперек.

Переворот (разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под плеча).

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

Переворот (накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой).

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

ТАКТИКА

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:

– сравнивание своих возможностей с возможностями партнера;
– физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
– тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);
– техника (коронные приемы лежа и стоя);
– морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);

3. Условия схватки:

– состояние ковра, зала;
– зрители;
– судьи;
– масштаб соревнований.

4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад.

Схватка с противником, который борется только в левой (правой) стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковру назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым.

Ликвидация последствий случайности: борьба с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами; борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы, дзюдо и самбо.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СХВАТКИ

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, отшагивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа – вызов на выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия – вызов на захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через

спину.

Для захвата ног – вызов на подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину – вызов на захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подхват.

УГРОЗА

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПЕРЕХОДЫ ОТ ОДНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ К ДРУГОМУ

Переход после броска захватом ног на ущемление ахиллова сухожилия.

Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание со стороны головы.

Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.

Переход после броска через спину на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через голову на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.

Переход от удержания поперек на узел ноги.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия на рычаг колена с захватом ноги бедрами.

Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади на удержание поперек.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи на удержание со стороны головы.

Переход от переворота обратным ключом на удержание сбоку.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.

Переход от удержания сбоку на удержание верхом.

Переход от удержания поперек на удержание верхом.

Переход из борьбы стоя в борьбу лежа (болевой прием из стойки).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, головы.

Переход от удержания поперек к удержанию верхом.

Переход от удержания со стороны головы к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

КОМБИНАЦИЯ ИЗ БРОСКОВ РАЗЛИЧНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Передняя подножка от задней подножки. Передняя подножка от задней подсечки. Передняя

	подсечка от боковой подсечки. Зацеп изнутри от броска через бедро. Бросок через бедро от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом ног от броска через бедро. Передняя подсечка от зацепа изнутри. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. «Ножницы» от подхвата. Подхват от боковой подсечки. Бросок через плечо от броска через грудь. Бросок через бедро от боковой подсечки. Передняя подножка от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри. **КОМБИНАЦИИ ИЗ БРОСКОВ ОДНОГО НАПРАВЛЕНИЯ** Подхват изнутри от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри. Подсечка изнутри от зацепа изнутри. Подхват от передней подножки. Подсад голенью снаружи от бросков через бедро. Бросок захватом ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки. Бросок через голову от передней подсечки. Зацеп стопой от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Подхват от броска через бедро. **КОМБИНАЦИИ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ** Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя от узла поперек. Узел ногой рукава от узла поперек. Узел предплечья вниз от узла поперек. Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху.

3.4. Планирование учебного процесса в годичном цикле для учебно-тренировочных групп

В учебно-тренировочных группах УТГ-1 и УТГ-2 спортсмены проходят этап начальной специализации. Критерием подготовленности на данном этапе могут служить следующие показатели:

1.Состояние здоровья, уровень физического развития.

2.Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями.

3.Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.

4.Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. В учебном году такой цикл повторяется 2 раза.

Примерные план схемы подготовки в годичном цикле для групп начальной специализации УТГ-1 и УТГ-2-х лет обучения представлены в таблицах 21, 22.

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для (УТГ-1 и УТГ-2-х лет обучения) является важным условием эффективности учебного процесса.

Примерное распределение тренировочных средств по видам подготовки (ОФП, СФП, ТП) в микроциклах годичного цикла для УТГ-1 и УТГ-2-х лет обучения представлены в таблицах 23, 24.

В учебно-тренировочных группах УТГ-3 и УТГ свыше 3-х лет обучения продолжается процесс начальной специализации. Критерием подготовленности на данном этапе могут служить следующие показатели:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития.

2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями.

3.Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.

4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для учебно-тренировочных групп УТ-3 и УТГ свыше 3−х лет обучения можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 раза в зависимости от календаря соревнований.

Планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения. Планирование должно основываться на общих тенденциях построения подготовки квалифицированных спортсменов, с учетом особенностей данного этапа и, в обязательном порядке, включать в себя индивидуальные аспекты тренировки. Оно должно быть использовано как базовое с коррекцией на групповые и индивидуальные особенности тренировки.

Примерные план схемы подготовки в годичном цикле для групп УТГ-3 и УТГ свыше 3-х годов обучения представлены в таблицах 25, 26**.**

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для УТГ-3 и УТГ свыше3−х лет обучения является важным условиям эффективности учебного процесса. Примерное распределения тренировочных средств по видам подготовки (ОФП, СФП, ТП) в микроциклах годичного цикла для УТГ-3 и УТГ-3-х годов обучения, представлены в таблицах 27, 28.

Таблица 21

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Календарная	месяцы	Сентябрь						Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				август				Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь	главные																																				x	x																
соревнований	основные															x											x			x				x																				
	контрольные							x			x								x													x										x			x									
Учебно-	централизованные																																																					
тренировочные	ДСО и ведомств																																																					
сборы	местные																																																					
Структура годичного	периоды	Подготовительный																																																				
цикла тренировки	этапы	подготовительный			специальный			подготовительный																																														
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья, закаливание совершенствование и развитие физических качеств Обучение и совершенствованиятех нико тактических действий																																																				
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																						
I. Теоретическая подготовка			1		1				1				1				1	1			1				1	1			1				1	1			1				1							1				1		16
II. Практическая подготовка																																																						
1. ОФП-развитие физических качеств		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	97
Общеразвивающие комплексы упражнений																																																						
2. СФП-развитие специальных физических качеств:		2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101
ловкость, сила, быстрота, выносливость																																																						
3. Технико-тактическая подготовка:		5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	254
Изучение терминологии и специальным тактическим действиям самбо																																																						
обучение приемам и контрприемам																																																						
4.Участие в соревнованиях		В течение года согласно календарю соревнований																																																				
ИТОГО: часов в неделю		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																				

Таблица 22

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл
учебно-тренировочные группы 2 года обучения

Календарная	месяцы			Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль					Март				Апрель				Май					Июнь				Июль				август			Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь	главные																															x								x														1
соревнований	основные														x					x							x	x					x																					2
	контрольные								x		x																											x																4
Учебно-	централизованные																																																					
тренировочные	ДСО и ведомств																																																					
сборы	местные																																																						
Структура годичного	периоды				Подготовительный													Соревновательный				Переходный				Подготовительный					Соревновательный											Переходный												
цикла тренировки	этапы	Подготовительный специальноподготовительный																	Соревновательный				Переходный				Подготовительный										Соревновательный										Переходный							
Основные задачи по этапам		Укрепление здоровья. Совершенствование ОФП и СФП.																		Совершенствование технико- тактических умений в соревновательных																			Восстановление спортсменов. Укрепление здоровья.															
подготовки		Обучение и совершенствование технико-тактических действий.																		и тренировочных условиях																			Развитие физических качеств.															
Распределение нагрузки																																																						
Содержание занятий																																																						
I. Теоретическая подготовка			1				1		1				1				1		1						1			1	1				1				1			1							1		1		1	1		16
II. Практическая подготовка																																																						
1. ОФП-развитие физических качеств		3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	149
Общеразвивающие упражнения																																																						
Упражнение из других видов спорта																																																						
2. СФП-специальная физическая подготовка:		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	153
Скорость, сила, выносливость																																																						
3. Технико-тактическая подготовка:		6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	306
Ознакомление и совершенствование с техническими приемами самбо																																																						
Участие в соревнованиях		В течение года по календарю соревнований																																																				
	ИТОГО: часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
																																						+																
Восстановительные мероприятия			В течение года																																																		

таблица 23

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам годичного цикла в учебных тренировочных группах первого года обучения (УТГ-1)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I ОФП	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	97
1.Упражнения общего воздействияя: разновидности бега, разновидности ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.Общеразвивающие упражнения: комплексы различной направленности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.Подвижные и спортивные игры	-	x	-	x	x	-	-	x	-	x	-	-	x	-	x	-	-	x	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
4.Кроссы	x	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	-	x	-	-	x	-	x	-	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	-	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
II. СФП- упражнения для развития специальных физисеских качеств	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101
1.Упражнения для развития ловкости: бег сприпятсвиями с изменением направлений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Упражнения для развитие гибкости: упражнения статического и динамического характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.Упражнения для развития быстроты: ускорения в беге из различных исходных положений.подвижные игры,эстафеты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
4. Упражнения для развития силы: отжимания,упражнения с отягощениями. Канат	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5.Упражнения для развития скоростно -силовых качеств: разновидности прыжков и прыжковых передвижений.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.Упражнения для развития выносливости: бег по пересечённой местности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III. ТП- Совершенствование технических приёмов действий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	254
1.Совершенствовании техники бросков контрприёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	
2.Обучение и совершенствование комбинаций	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.Ознокомление и совершенствование фиксирующих приёмов: болевых	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	x	
4.Обучение выхода из опасных положений в поединках	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
5. учебно-тренировочные схватки соревновательного характера по заданию тренера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 24

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам годичного цикла в группах начальной подготовки свыше 2 го года обучения

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	149
1.Упражнения общего воздействия: разновидности бега, разновидности ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Эстафеты	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
3. Акробатика, гимнастика	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
II. СФП- упражнения для развития специальных физических качеств	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	153
1.Упражнения для развития специальной ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.Упражнения для развитие гибкости, упражнения статического и динамического характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.Упражнения для развития специальной быстроты:выполнение технических действий на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
4. Упражнения для развития специальной силы: выполнение технических действий связанных с преодолением сопративления	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5.Упражнения для развития специальных скоростно - силовых качеств: выполнение силовых технических действий с максимальной скоростью выполнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.Упражнения для развития специальной выносливости: выполнение технических действий на фоне усталости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Совершенствование техники движений	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	306
1. Переходящие положения и контрприёмы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
2. Моделирование условий борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
3. Выявление индивидуализации стиля борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
4.Воспитание умения воздействования на противника в процессе борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
5. Совершенствование передвижений на ковре	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	
6. учебно-тренировочные схватки (по заданию соревновательного характера)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 25

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл
учебно-тренировочные группы 3 года обучения

Календарная	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август				Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь соревнований	главные																																											x										1
	основные					x								x			x			x													x				x					x												1
	контрольные										x										x		x					x																										3
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																					
	ДСО и ведомств																																																					
	местные																																																					
Структура годичного цикла тренировки	периоды	Подготовительный									Соревновательнйй									переходный			Подготовительный					Соревновательный															Переходный						Подготовительный					
	этапы	подготовительный				пециальноподготовительны					Соревновательный									Переходный			Подготовительный					Соревновательный															Переходный											
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья. Совершенствование ОФП и СФП. Обучение и совершенствование технико-тактической подготовленности.																					Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование ОФП и СФП.																				Восстановление спортсменов. Укрепление здоровья. Совершенствование по ОФП ИСФП.											
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																				
I. Теоретическая подготовка				1	1	1			1	1		1	1				1	1			1	1			1			1	1			1	1			1	1			1	1									1	1			22
II. Практическая подготовка																																																						
1. ОФП-развитие физических качеств:		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	165
Общеразвивающие упражнения																																																						
Упражнение из других видов спорта																																																						
2. СФП-специально физическая подготовка:		4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	183
быстрота, сила, выносливость,ловкость																																																						
3. Технико-тактическая подготовка:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	410
Ознакомление и совершенствования технических действий																																																						
4.Участие в соревнованиях																						В течение года по календарю соревнований																																
	ИТОГО: часов в неделю	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780
Восстановительные мероприятия																					В			течение				года																										

Таблица 26

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

учебно-тренировочные группы свыше 3 лет обучения

Календарная	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь				июль					август				Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь	главные																																										x										1
соревнований	основные					x								x			x				x																					x											2
	контрольные										x										x		x						x																								5
Учебно-	централизованные																																																				
тренировочные	ДСО и ведомств																																																				
сборы	местные																																																				
Структура годичного	периоды	Подготовительный									Соревновательный									перех одный			Подготовительный				Соревновательный														Перех одный								Подготовительный				
цикла тренировки	этапы	Подготовит.				Спецподготовит.					Соревновательный									Перех одный			Подготовительный				Соревновательный														Перех одный												
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование ОФП и СФП. Изучение и совершенствование тех нико-тактической подготовленности.									Совершенствование СТП									Востановление, Совершенствование СФГ								Совершенствование тех нико-тактической подготовленности. Совершенствование специальных тех нических приёмов.																		Восстановление спортсменов. Укрепление здоровья. Развитие физических качеств. Поддержание уровня развития тех нико-тактической подготовленности.																
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																					
I. Теоретическая подготовка		1	1	1				1		1	1			1		1	1			1		1		1	1			1	1		1			1		1			1	1		1				1				1				25
II. Практическая подготовка																																																					
1. ОФП-развитие физических качеств:		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	209
Общеразвивающие упражнения																																																					
2. СФП-специально физическая подготовка:		4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	234
быстрота, сила, выносливость, ловкость																																																				
3. Тех нико-тактическая подготовка:		9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	462
Ознакомление и совершенствование тех нических действий приемов																																																				
III. Инструкторская и судейская практика									1						1					1							1								1								1										6
4.Участие в соревнованиях		В течение года по календарю соревнований																																																			
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
Восстановительные мероприятия		В течении года																																																			

Таблица 27

Примерное распределение тренировочных средств видов подготовки по недельных микроциклах в годичном цикле для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	165
1.Упражнения для развития силы ног, туловища, подвижности в суставах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Общеразвивающие упражнения: комплексы различной направленности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Кроссы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
II.СФП- упражнения для развития специальных физисеских качеств	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	183
1.Упражнения для развития физических качеств: разминка по заданию тренера на локальное развитие мышечных групп	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Упражнения на гимнастических снарядах и подсобных снарядах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Упражнения на расслабление, растягивание мышц, на координацию мышечных групп(умение сочетания расслаблений и напряжений мыщц)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Упражнения для развития силы:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5.Упражнения общей силовой направлености (лазание по канату).	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.Упражнения для развития выносливости: бег по пересечённой месности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Обучение и совершенствование техническим приёмам и действиям самбо	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	410
1. Обучение новым техническим действиям в комбинации с другими техническими действиями	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	
2. Совершенствование ранее изученных действий.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	
3. Совершенствование уходов, удержаний, болевых приемов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	
4. Повторение пройденного материала: приёмов, контрприёмов на несопротивляющемся сопернике	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	
5. учебно-тренировочные схватки (по заданию соревновательного характера)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 28

Примерное распределение тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам
для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	209
1. Общеразвивающие упражнения и общего воздействия: разновидности бега, ходьбы, прыжковых передвижений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
2. Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
3. Кроссы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
4. Упражнения для развития силы с штангой: рывок, толчок, жим штанги лёжа от груди, приседание со штангой на плечах. Подтягивание на перекладине	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
II. СФП- Развитие специальных физических качеств	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	234
1. Упражнения для развитие гибкости: упражнения статического и динамического характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2. Упражнения для развития ловкости, скоростно силовых качеств: передвижения с акробатическими элементами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Упражнения для развития выносливости: бег на средние и длинные дистанции	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III. ТП- Освоение и совершенствование базовых технических действий	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	462
1. Совершенствование и детальная отработка переходных положений и контрприёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Отработка контрдействий против предполагаемого соперника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.Моделирование стиля борьбы предпологаемых соперников	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Отработка умения выбора тактики проведения схватки (распределение собственных сил, выполнение установок тренера в тренировочных и соревновательных условиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.Совершенствование базовых технических действий и их терминологии	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
6. Моделирование условий соревнований на учебно-тренировочном занятии	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
7. учебно-тренировочные схватки (по заданию соревновательного характера)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

3.4.1. Примерный план и содержание занятий в недельном микроцикле подготовительного периода для УТГ-1,2,3 и свыше 3-х лет обучения

Примерная схема распределения недельной нагрузки в подготовительном периоде для учебно-тренировочных групп первого о второго годов обучения представлена в таблице 29.

Таблица 29 — Примерный недельный план занятий для УТГ-1,УТГ-2

Дни недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Развитие быстроты и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (50 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Развитие силы и координации. Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (30 мин.). Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (50 мин.). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в борьбе лежа. Борьба лежа. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал. Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах. Восстановительные процедуры (сауна).
Четверг	Развитие выносливости. Совершенствование техники в борьбе стоя	Занятие проводятся в зале или в манеже. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Комплекс имитационных упражнений с партнером, гимнастические упражнения. Основная часть (50 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико – технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (30 мин.). Общая разминка. Индивидуальная доразминка 4-5 минут. Основная часть (50 мин.). Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.

Примерная схема распределения в микроцикле для УТГ-3, УТГ свыше 3-х лет обучения представлена в таблице 30.

Таблица 30 — Примерный недельный план занятий для УТГ-3 и свыше 3-х лет бучения

Дни недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения на внимание. Гимнастические упражнения. Основная часть (50 мин.). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в комбинации с другими техническими действиями. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин.). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (50 мин.) Повторение пройденного материала. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения на совершенствование передвижений и стоек. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (наклоны, махи, повороты). Основная часть (50 мин.). Повторение пройденного материала. Изучение контрприемов на несопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин.). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико – технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (30 мин.). Общая разминка. Индивидуальная доразминка 4-5 минут. Основная часть (50 мин.) 1 схватка в борьбе лежа. 4-5 схваток в борьбе стоя с преследованием в партере. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Суббота	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал. Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.).

3.5. Нормативные требования для учебно-тренировочных групп

3.5.1. Организация и методика проведения контрольных испытаний

В методике проведения контрольных нормативных упражнений следует руководствоваться следующими общими положениями: условия проведения тестирование должно быть одинаковы для всех занимающихся (например, время дня, время приёма пищи, объём нагрузок и т. п.); контрольные упражнения должны быть доступны для всех занимающихся и измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т.п.); контрольные упражнения должны отличаться простотой измерения, а оценки наглядностью результатов для занимающихся. Контроль знаний теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, опросов, тематических игр, с определением лучшего ученика. В целях объективного определения перспективности самбистов, своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование юных спортсменов. Контрольные переводные нормативы проводятся в соответствии с календарем спортивных учреждений, организованно одновременно во всех группах (в виде соревнований), или могут проводиться отдельно в каждой группе. Протоколы и результаты тестирования являются официальным документом для зачисления и перевода в следующую группу.

Выполнение раздела требований по технической подготовленности является участие в соревнованиях и выполнение классификационной программы по самбо. Можно рекомендовать проводить тестирование по технической подготовке в конце учебного года, на учебно-тренировочных сборах. Для этого должны быть специально подобраны, и утверждены тренерским советом комплексы упражнений из, хорошо освоенных, спортсменами, технических действий. Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной практической подготовки. Для занимающихся в учебно-тренировочных группах количество соревнований и количество проводимых соревновательных схваток представлено в таблице 31.

Таблица 31 — Примерное количество соревнований и соревновательных схваток для учебно-тренировочных групп

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
УТГ-1	4	10-12
УТГ-2	4	10-12
УТГ-3	5	17-20
УТГ свыше 3-х	5	17-20

3.5.2.Методика тестирования ОФП, СФП для учебно-тренировочных групп

1. Бег 60 м. с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 1000 м. на время, мин.. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. Прыжок в длину с места, см.. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

5. Челночный бег 4 х 10 мин.. Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш). По команде (марш) начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой на линии финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получиться 4 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и другие дополнительные действия.

6. Подтягивание на перекладине (М). Выполняется из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног).

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д). Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)−упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.

8. Подвороты на скорость. Вывод партнёра из равновесия, бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра, кол-во раз за 30 сек.

9. Забегание на мосту вокруг головы 5 раз вправо и 5 раз влево на скорость, с. Стоя в положение моста, на голове с опорой руками, выполнить 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

10. 10 кувырков в обе стороны через стоящего партнёра в партере, с.. С шага вперёд кувырки через партнёра стоящего партере опорой на предплечьях в одну и другую сторону. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

3.5.3 Примерные контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп

Контрольно-переводные нормативные требования по ОФП и СФП для спортсменов УТГ–1,УТГ–2, УТГ–3, УТГ–свыше 3-х лет обучения представлены в таблицах 32,33, для спортсменок в таблицах 34.35.

Таблица 32 — Сводная таблица примерных контрольных нормативов по ОФП для спортсменов самбо групп специализированной подготовки УТГ–1, УТГ–2, УТГ–3, и УТГ – свыше 3-х лет обучения (М)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебно-тренировочные группы			
		УТГ−1	УТГ−2	УТГ−3	УТГ − св. 3
Бег 60м с высокого старта, с.	5	8,60 и лучше	8,50 и лучше	8,40 и лучше	8,30 и лучше
	4	8,61−8,90	8,51−8,80	8,41−8,70	8,31−8,60
	3	8,91−9,20	8,81−9,10	8,71−9,00	8,61−8,90
	2	9,21−9,50	9,11−9,40	9,01−9,30	8,91−9,20
	1	9,51 и хуже	9,41 и хуже	9,31 и хуже	9,21 и хуже
Бег 1000 м, в мин.	5	4,20 и лучше	4,10 и лучше	4,00 и лучше	3,50 и лучше
	4	4,21−4,30	4,11−4,20	4,01−4,10	3,51−4,00
	3	4,31−4,40	4,21−4,30	4,11−4,20	4,01−4,10
	2	4,41−4,50	4,31−4,40	4,21−4,30	4,11−4,20
	1	4,51 и хуже	4,41 и хуже	4,31 и хуже	4,21 и хуже
Прыжок в длину с места, см.	5	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше	220 и лучше
	4	180−189	190−199	200−209	210−219
	3	170−179	180−189	190−199	200−209
	2	160−169	170−179	180−189	190−199
	1	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже	189 и хуже
Подтягивание на перекладине, кол-раз	5	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше	21 и лучше
	4	11−14	13−16	15−18	17−20
	3	7−10	9−12	11−14	13−16
	2	3−6	5−8	7−10	9−12
	1	2 и хуже	4 и хуже	6 и хуже	8 и хуже
Челночный бег, мин.	5	10,10и лучше	9,80 и лучше	9,50 и лучше	9,20 и лучше
	4	10,11−10,40	9,81−10,10	9,51−9,80	9,21−9,50
	3	10,41−10,70	10,11−10,40	9,81−10,10	9,51−9,80
	2	10,71−11,00	10,41−10,70	10,11−10,40	9,81−10,10
	1	11,01 и хуже	10,71 и хуже	10,41 и хуже	10,11 и хуже

Таблица 33 — Сводная таблица примерных контрольных нормативов СФП для спортсменов самбо групп УТГ–1, УТГ–2, УТГ–3 и УТГ - свыше 3-х лет обучения(М)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебно-тренировочные группы			
		УТГ−1	УТГ−2	УТГ−3	УТГ−св.3
Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, с.	5	25,00 и лучше	24,00 и лучше	23,00 и лучше	22,00 и лучше
	4	25,01−22,00	24,01–27,00	23.01–26,00	22,0125,00–
	3	28,01−28,00	27,01–30,00	26,01–29.00	25,01–28,00
	2	31,01−31,00	30,01–33,00	29,01–32,00	28,01–31,00
	1	34,01 и хуже	33,01 и хуже	32.01 и хуже	31,01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	19,00 и лучше	18,00 и лучше	17,00 и хуже	16,00 и лучше
	4	19,01–21,00	18,01–20,00	17,01–19.00	16,01–18,00
	3	21,01–23,00	20,01–22,00	19.01–21,00	18,01–20,00
	2	23,01–25,00	22,01–24,00	21,01–23,00	20,01–22,00
	1	25,01 и хуже	24,01 и хуже	23,01 и хуже	22,01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 с., кол-во раз	5	13 и лучше	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше
	4	12	13−14	15−16	17−108
	3	11	11−12	13−14	15−16
	2	10	9−10	11−12	13−14
	1	9 и хуже	8 и хуже	10 и хуже	12 и хуже
Подвороты на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра)за 30 с., кол-раз	5	26 и лучше	28 и лучше	29,00 и лучше	30,00 и лучше
	4	23−25	25−27	25–28	26–29
	3	20−22	22−24	21–24	22–25
	2	17−19	19−21	17–20	18–21
	1	16 и хуже	18 и хуже	16 и хуже	17 и хуже

Примерные контрольные нормативы ОФП и СФП для спортсменок групп УТГ−1, 2, 3 и УТГ свыше 3−х лет обучения представлены в таблицах 34, 35.

Таблица 34 —Сводная таблица примерных контрольных нормативов ОФП для девушек, спортсменок самбо групп УТГ–1,2.3 и свыше 3-х лет обучения

Контрольные нормативы	Баллы	Учебно-тренировочные группы			
		УТГ−1	УТГ−2	УТГ−3	УТГ−св.3
1	2	3	4	5	6
Бег 60м с высокого старта, с.	5	9,60 и лучше	9,50 и лучше	9,40 и лучше	9,30 и лучше
	4	9,61–9,90	9,51–9,80	9,41–9,70	9,31–9,60
	3	9,91–10,20	9,81–10,10	9,71–10,00	9,61–9,90
	2	10,21–10,50	10,11–10,40	10,01–10,30	9,91–10,20
	1	10,51 и хуже	10,41 и хуже	10,31 и хуже	10,21 и хуже
Бег 1000 м, в мин.	5	4,50 и лучше	4.40 и лучше	4.30 и лучше	4,20 и лучше
	4	4,51–5,10	4,41–5,00	4,31–4,50	4,21–4,40
	3	5,11–5,30	5,01–5,20	4,51–5,10	4,41–5,00
	2	5,31–5,50	5,21–5,40	5,11–5,30	5,01–5,20
	1	5,51 и хуже	5,41 и хуже	5,31 и хуже	5,21 и хуже
Прыжок в длину с места, см.	5	180 и лучше	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше
	4	170–179	180–189	190–199	200–209
	3	160–169	170–179	180–189	190–199
	2	150–159	160–169	170–179	180–189
	1	149 и хуже	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже

Продолжение таблицы 34

1	2	3	4	5	6
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа*	5	33 и лучше	36 и лучше	39 и лучше	42 и лучше
	4	29–32	32–35	35–38	38–41
	3	25–28	28–31	31–34	34–37
	2	21–24	24–27	27–30	30–33
	1	20 и хуже	23 и хуже	26 и хуже	29 и хуже
Челночный бег, мин.	5	13,00 и лучше	12,00 и лучше	11,00 и лучше	10,00 и лучше
	4	13,01–14,00	12,01–13,00	11,01–12,00	10,01–11,00
	3	14,01–15,00	13,01–14,00	12,01–13,00	11,01–12,00
	2	15,01–16,00	14,01–15,00	13,01–14,00	12,01–13,00
	1	16,01 и хуже	15,01 и хуже	14,01 и хуже	13,01 и хуже

Таблица 35 — Сводная таблица примерных контрольных нормативов СФП для девушек, спортсменок самбо групп УТГ–1,2.3 и свыше 3-х лет обучения

Контрольные нормативы	Баллы	Учебно-тренировочные группы			
		УТГ–1	УТГ–2	УТГ–3	УТГ–св.3
Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, с.	5	38,00 и лучше	36,00 и лучше	33,00 и лучше	30,00 и лучше
	4	38,01–40,00	36,01–38,00	33,01–35,00	30,01–32,00
	3	40,01–42,00	38,01–40,00	35,01–37,00	32,01–34,00
	2	42,01–44,00	40,01–42,00	37,01–39,00	34,01–36,00
	1	44,01 и хуже	42,01 и хуже	39,01 и хуже	36,01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	21,00 и лучше	20,00 и лучше	19,00 и лучше	18,00 и лучше
	4	21,01–23,00	20,01–22,00	19,01–21,00	18,01–20,00
	3	23,01–25,00	22,01–24,00	21,01–23,00	20,00–22,00
	2	25,01–27,00	24,01–26,00	23,01–25,00	22,01–24,00
	1	27,01 и хуже	26,01 и хуже	25,01 и хуже	24,01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 с., кол-во раз	5	12 и лучше	14 и лучше	16 и лучше	18 и лучше
	4	10–11	12–13	14–15	16–17
	3	8–9	10–11	12–13	14–15
	2	6–7	8–9	10–11	12–13
	1	5 и хуже	7 и хуже	9 и хуже	11 и хуже
Подвороты на бросок с подворотом спины без отрыва стоп за 30 с. кол-раз	5	20 и лучше	21 и лучше	22 и лучше	23 и лучше
	4	18–19	19–20	20–21	21–22
	3	16–17	17–18	18–19	19–20
	2	14–15	15–16	16–17	17–18
	1	13 и хуже	14 и хуже	15 и хуже	16 и хуже

Уровень подготовленности спортсменов по самбо для учебно-тренировочных групп рассчитанный по 5-ти бальной шкале представлен в таблицах 36 и37.

Таблица 36 — Уровень подготовленности по ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп (юноши, девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
23 и лучше	высокий	Отлично
18−22	выше среднего	Очень хорошо
13−17	средний	Хорошо
8−12	ниже среднего	Удовлетворительно
7 и хуже	низкий	плохо

Таблица 37 — Уровень подготовленности по СФП спортсменов учебно-тренировочных групп (юноши, девушки)*

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
18 и лучше	высокий	Отлично
14–17	выше среднего	Очень хорошо
10−13	средний	Хорошо
6-9	ниже среднего	Удовлетворительно
5 и хуже	низкий	Плохо

4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора-общественника, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

4.1. Учебный план для групп спортивного совершенствования

В таблице 38 — приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования первого, второго года обучения и свыше двух лет.

Таблица 38. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	Св. 2
I. Теоретическая подготовка			
1. Техника безопасности	3	3	3
2. Физическая культура и спорт	3	3	3
3.Краткие сведения о строении и функциях организма	3	3	3
4. Физиологические основы тренировки самбиста	3	3	3
5. Планирование подготовки самбиста	2	2	2
6.Техника и тактика самбо	3	3	3
7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4	4	4
8. Анализ выступления на соревнованиях	4	4	4
9. Методика самостоятельной тренировки	3	3	3
Всего часов:	28	28	28

Продолжение таблицы 38

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Общая физическая подготовка	230	248	308
3. Специальная физическая подготовка	250	282	324
3. Техническая подготовка	566	618	670
4.Участие в соревнованиях	+	+	+
5.Углубленное медицинское обследование	+	+	+
6. Восстановительные мероприятия	+	+	+
7. Инструкторская и судейская практика	12	14	16
8. Контрольное тестирование	6	6	6
Всего часов:	1064	1168	1324
Итого часов:	1092	1196	1352

4.2. Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)

1.Техника безопасности.

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

2.Физическая культура и спорт в Беларуси.

Спортивные федерации. Федерация самбо Республики Беларусь. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма.

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки самбиста.

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

5. Планирование подготовки самбиста.

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика самбо.

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях телаборца. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

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

8. Анализ выступления на соревнованиях.

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

9. Методика самостоятельной тренировки.

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

4.3. Практическая подготовка (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет примерно от 21 до 23 % и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

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

Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный

Специальная физическая подготовка

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

Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет от 23 до 24 %.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет примерно 50 %. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, например: я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы.

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере, играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону. Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов будут являться следующие:

СТОЯ

Бросок захватом ноги (бросок нырком, с обратным захватом за пятку изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку ногами).

Бросок захватом ног (разнохватом).

Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Бросок захватом бедра (захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот)).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри; зацеп изнутри; обвив.

«Мельница» (захватом руки; через спину).

Защиты: отставить захватываемую ногу; упереться грудью в плечо атакующего; упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Задняя подножка (скрещивая захваченные руки, под две ноги).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; отхват; бросок с захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; узел ногой снизу.

Передняя подножка (захватом одной руки двумя, с колена).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу; упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом одной руки; захватом руки и ноги).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание, с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног, после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Задняя подножка на пятке (захватом руки через спину; захватом туловища сбоку; захватом руки через шею и туловище спереди; захватом туловища и одноименной руки сзади).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой.

Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; бросок передней подножкой; накрывание выставлением ноги через атакующую ногу и удержанием верхом; подхват изнутри.

Передняя подсечка (в колено с падением; с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Подбив (отхват; отхват с захватом ноги).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (скрестным захватом отворота; захватом пояса, через одноименной плечо; захватом руки локтевым сгибом; с захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке.

Подсед (подсед с голенью; подсед сзади).

Защиты: увеличить дистанцию; отставить ногу назад, отталкивая нападающего.

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом рукава и одноименного отворота; упором в бедро).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отстранить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (с захватом за пояс и ворот; за одноименную ногу).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп снаружи; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (садясь).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватить пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; подсечка изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя между ног.

Обвив (скручиванием в сторону опорной ногой; без падения).

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад, вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой, с захватом одной руки, двумя).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответный прием: выведение из равновесия рывком.

Бросок через бедро (с захватом пояса через разноименное плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного; сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через спину (с захватом одноименного отворота; с захватом руки на плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного, сгибая ноги, упереться боком в таз атакующего; выставить ногу, в сторону поворота атакующего, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке, бросок через грудь.

Бросок рывком за пятку (с обратным захватом разноименной ноги).

Защита: отставить ногу.

Ответный прием: выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги (захватом разноименной ноги снаружи; захватом одноименной ноги и одноименной руки; захватом одноименной голени снаружи; захватом голени сбоку).

Защита: отставить ногу; поставить ногу между ног атакующего; при отрыве упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (с захватом двух рук; со скрестным захватом рук; с захватом пояса спереди и разноименной руки; под две ноги с захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; подхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка (с колена с захватом одной руки, двумя; с колена; со скрестным захватом двух рук, с колена; с захватом пояса спереди; с захватом разноименного отворота и разноименной руки; с колена захватом разноименного отворота).

Защиты: перенести ногу; упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Задняя подножка (на пятке захватом туловища и одноименной ноги; захватом пояса сзади; захватом пояса сзади и нырком под руку).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу, повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой, накрывание.

Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; передняя подножка, подхват изнутри; удержание.

Бросок прогибом (с захватом руки и туловища, с захватом плеча и шеи сбоку).

Защита: присесть, отставляя ногу.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Зацеп (снаружи под две ноги).

Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри, подсечка изнутри.

Боковая подножка (с захватом руки и отворота).

Защита: перешагнуть ногу атакующего, с поворотом.

Ответный прием: бросок через грудь.

«Мельница» (без захвата ноги).

Защита: отставить ногу, присесть.

Ответные приемы: выведение из равновесия; бросок через спину, передняя подсечка с падением.

Бросок через голову (со скрестным захватом отворотов).

Защита: присесть, вывести таз вперед.

Ответный прием: бросок с захватом ноги.

ЛЕЖА

Удержание верхом (с обратным захватом головы).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уход: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову); сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (перекрывая одну ногу противника).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Удержание сбоку (без захвата шеи; с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руками между ног.

Уходы: зацепом ноги, перетаскивания через себя.

Удержание поперек (захватом дальнего плеча из-под шеи; с захватом ближней руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом за ногу).

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание с плеча (захватом головы и руки).

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижаться грудью к груди и захватить руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (стоящему на четвереньках; захватывая руку узлом снизу).

Защита: не дать захватить руку.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя зацепом ногой (с захватом ноги и руки).

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот, повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: «мельница».

Узел поперек ((лежащему на животе) разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья, выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к ковру, прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот, сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя при помощи ног сверху (снизу, сбивая из стойки).

Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг внутрь (при помощи туловища сверху; при помощи предплечья сверху).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Ответный прием: рычаг локтя захватом рук ногами.

Узел предплечья вниз (со стороны головы; от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего, выпрямить руку и супинировать ее; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата.

Ответный прием: удержание сбоку.

Ущемление ахиллова сухожилия (через ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Удержание сбоку (с обратным захватом руки и пояса; с захватом отворотов из-под рук; с обратным захватом туловища, лицом к ногам противника, лежа сбоку с захватом за туловище; с обратным захватом одноименной руки и дальнего бедра, лицом к ногам противника: с захватом шеи из-под плеча; с захватом отворота из-под плеча; с захватом руки и пояса).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, повернуться на живот.

Уходы: садясь; отжимая голову ногой; перетаскивая через себя, выкручиваясь; зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя; захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом дальней руки из-под шеи и ближнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и туловища снизу; с захватом одноименной руки и дальнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и дальнего бедра).

Защиты: оттолкнуть голенями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны головы (захватом туловища, захватом шеи и пояса; обратное с захватом рук; обратное с захватом руки и пояса; обратным захватом руки из-под шеи; захватом пояса и руки; захватом руки и туловища; захватом одной руки и обратным захватом другой руки; захватом за пояс; стоя на коленях).

Защиты: отталкивание руками и ногами; отжать голову руками.

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимом головы; выведением рук в одну сторону, выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание со стороны ног (с захватом туловища и шеи; захватом туловища; захватом разноименных рук; захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и шеи).

Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего.

Уход: поворот на живот; отталкивание противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответный прием: рычаг локтя, при помощи ноги сверху.

Удержание верхом (захватом за туловище захватом за туловище и зацеп ног; захватом за пояс; захватом туловища и отворота из-под плеча; захватом туловища и шеи, с обратным захватом рук и зацепом ног; обратным захватом руки и головы и зацепом ноги; захватом разноименной руки и захватом туловища).

Защиты: упереться руками, вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Рычаг локтя (опрокидыванием на живот из положения захвата руки между ног; рычаг ногами снизу).

Защиты: сцепить руки; захватить ногу; освободить локоть от захвата.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (выседом от захвата руки между ног; рычаг колена ногами от удержания сбоку; рычаг колена, лежа на спине).

Уходы: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защиты: захватить одежду на груди атакующего, согнуть ногу; освободить ногу от захвата.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот с захватом туловища снизу из-под живота и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить туловище и наложить ногу на шею.

Переворот захватом шеи из-под плеча изнутри с подстраховкой дальней ноги.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот захватом руки на ключ (с правой стороны), резким движением левой руки скручивать противника на себя.

Защита: не дать захватить руку на ключ.

Переворот рычагом и при вставании противника перевернуть его через его же спину, самому перекатиться (на мосту, с правого уха на левое).

Защита: не дать перевернуть через спину (не вставать).

Переворот с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс; развернуться головой к противнику.

Переворот с захватом туловища сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс, туловище; не дать наложить ногу на шею

Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и с подстраховкой дальним бедром.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот обвивом ближней ноги; захватом рук сбоку и перекатом через себя.

Защита: не дать обвить ногу.

Рычаг на оба бедра (обвивом ноги и захватом другой ноги).

Защита: снять ногу с плеча атакующего.

Переворот (зацепом ближней руки).

Защита: не дать зацепить руку.

Ответный прием: удержание поперек.

Переворот (переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки).

Защита: отставить захваченную ногу в сторону.

Ответный прием: высед; удержание поперек.

Переворот (перекатом, с захватом дальней голени двумя руками).

Защита: выпрямить захваченную ногу назад-в сторону.

Ответный прием: высед; удержание поперек.

Переворот (разгибанием с обвивом ноги, с захватом дальней руки сверху-изнутри).

Защита: упереться дальней рукой в ковер.

Ответный прием: высед; удержание поперек.

Переворот (накатом с захватом разноименного запястья между ног).

Защита: садясь; упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Ответный прием: переворот за себя, захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

ТАКТИКА

Тактика соревнований.

Элементы тактики соревнований. Разведка. Оценка обстановки, планирование, реализация плана.

Составление спортивно-технической характеристики основных противников, анализ тренировки и динамики результатов в соревнованиях. Тренированность спортсмена; характер и объем ранее выполненной им тренировочной нагрузки; индивидуальные особенности спортсмена; техника, тактика; физические качества; морально-волевые качества; теоретические знания.

Составление тактических планов схваток и соревнований (анализ сильных и слабых сторон своей тактики; ознакомление с тактикой и тактической подготовкой ведущих спортсменов).

Совершенствование тактики выполнения приемов индивидуального комплекса (изучение тактических вариантов).

Разведка

Наблюдение (наблюдение за стойкой борца; захватами; передвижениям по ковру; физическими данными; техникой нападения и защиты; манерой ведения борьбы; способами подготовки приемов; морально-волевыми качествами; данными телосложения; спортивной квалификацией противника; состоянием ковра, помещения; судьями, зрителями.)

Схватка (анализ действий в схватке; корректирование; принятие новых решений; выполнение принятых решений).

Опрос (опрос самбистов, тренеров; изучение документов соревнований).

Оценка обстановки

Оценка условий соревнований (ковер, зал, освещение, климатические условия, судьи, зрители, участники, масштаб соревнований, положение о соревнованиях, система соревнований).

Оценка и сравнение возможностей борца и противников по физическим качествам, технике, тактике, морально-волевым качествам).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

Варьирование условий в тренировке:

1. Изучение внешних условий проведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении).

2. Изменение видов схваток (схватки с заданными партнерами, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные).

3. Особенности партнеров в схватках по росту (выше, ниже, равный) по весу (больший, меньший, равный), по особенности стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая).

Способы отдыха в схватке:

1. Увеличение дистанции и выход из захвата.
2. Выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы).
3. Расслабление и зависание на противнике в момент, когда ему неудобно нападать.
4. Переключение нагрузки на другие мышцы (с действий ногами перейти к действиям руками).

Способы утомления противника:

1. Неудобный захват, требующий много усилий на освобождение.
2. Нагружать противника весом своего тела.
3. Маневрирование.

Способы подготовки нападения:

1. Физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).
2. Морально-волевые качества (смелость, решительность, выдержка, настойчивость).
3. Тактика (план схватки).
4. Техника (приемы).
5. Вызов (маскировка контрприемов).
6. Комбинации (маскировка приема).
7. Маневрирование.
8. Тактическая подготовка спортсмена в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

СПОСОБЫ РЕГИСТРАЦИИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЕРОЯТНЫХ ПРОТИВНИКОВ

Наблюдение и фиксация технических и тактических приемов противников. Методы обработки данных наблюдений. Параметры (активность, эффективность) техники. Нормативы техники и тактики в процессе подготовки к предстоящим соревнованиям.

Планирование

Планирование целей (победить противника; не дать победить противнику).

Планирование средств (физических качеств, техники, тактики, морально-волевых качеств).

Планирование методов (нападения, защиты).

Реализация плана (выполнение принятых решений в условиях схватки).

Раскладка сил на схватку и соревнования. Перестраивание в схватке, манеры ведения борьбы. **Изменение тактического плана схватки.**

Навязывание своей тактики противнику.

Совершенствование рационального распределения сил спортсменов в ходе соревнований.

Применение основных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Участие в блицтурнирах.

4.4. Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования учебный материал планируется для двух повторяющихся циклов в году. Каждый цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, включающих следующие этапы: общеподготовительный, специальноподготовительный, переходный.

В таблицах 39, 40, 41 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования СПС-1, СПС-2 и СПС свыше 2 лет обучения

Примерное распределение учебно-тренировочного материала по недельным микроциклам годичного цикла для групп спортивного совершенствования представлены в таблицах 42, 43, 44.

Примерный план занятий в микроцикле подготовки для групп СПС-1 представлен таблице 45 (стр.73)

4.4. Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования учебный материал планируется для двух повторяющихся циклов в году. Каждый цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, включающих следующие этапы: общеподготовительный, специальноподготовительный, переходный.

В таблицах 39, 40, 41 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования СПС-1, СПС-2 и СПС свыше 2 лет обучения

Примерное распределение учебно-тренировочного материала по недельным микроциклам годичного цикла для групп спортивного совершенствования представлены в таблицах 42, 43, 44.

Примерный план занятий в микроцикле подготовки для групп СПС-1 представлен таблице 45 (стр.73)

Таблица 40

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

группы спортивного совершенствования 2 года обучения

Календарная	месяцы	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь			Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь				Июль				август				Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь	главные																																										x										1
соревнований	основные					x								x			x			x													x				x				x										2
	контрольные										x										x		x					x																								5
Учебно-	централизованные																																																			
тренировочные	ДСО и ведомств																																																		
сборы	местные																																																		
Структура годичного	периоды	Подготовительный									Соревновательный									переходный		Подготовительный					Соревновательный														Переходный						Подготовительный				
цикла тренировки	этапы	подготовительный				Специальноподготовит					Соревновательный									Переходный		Подготовительный					Соревновательный														Переходный										
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья. Совершенствование технической подготовленности. Совершенствование ОФП и СФП.												Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование физических качеств.														Восстановление спортсменов. Поддержание уровня развития технико-тактической подготовленности. Совершенствование ОФП и СФП.																								
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																			
I. Теоретическая подготовка		1	1	1			1			1	1		1	1	1	1			1			1	1		1		1	1			1	1		1			1			1	1	1	1			1			1	1		1		28
II. Практическая подготовка																																																			
1. ОФП-развитие физических качеств:		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	251
развитие силы рук и туловища																																																			
упр. из других видав спорта																																																			
2. СФП-развитие специальных физ. качеств:		6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5	6	285
специальные комплексы упражнений																																																			
упражнения с отегощениями																																																			
3. Технико-тактическая подготовка:		11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	618
Совершенствование технических приёмов контрприёмов самбо																																																			
III. Инструкторская и судейская практика					1	1			1			1					1	1			1				1				1				1				1				1	1				1	1				14
4.Участие в соревнованиях		В течение года по календарю соревнований																																																		
ИТОГО: часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	1196
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																	

Таблица 41

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

группы спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				август				Всего за год
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные																																										x										2
	основные					x							x				x				x											x									x											1
	контрольные										x											x		x					x																							5
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																			
	ДСО и ведомств																																																		
	местные																																																			
Структура годичного цикла тренировки	периоды	Подготовительный									Соревновательный									переходный	Подготовительный							Соревновательный														Переходный				Подготовительный								
	этапы	подготовительный				Специальноподготовит					Соревновательный									Переходный	Подготовительный							Соревновательный														Переходный												
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья. Совершенствование физических качеств. Совершенствование ТТП.																		Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование СФП и ОПФ.																								Восстановление спортсменов. Совершенствование ОФП и СФП.												
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																			
I. Теоретическая подготовка			1	1			1			1	1		1		1	1			1	1		1		1	1			1	1		1	1		1		1	1			1	1		1			1			1	1	1	28
II. Практическая подготовка																																																			
1. ОФП-развитие и совершенствование физических		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	311
развитие силы рук и туловища																																																			
Упр. из других видав спорта																																																		
2. СФП-совершенст. специальных физ. качеств		7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	327
специальные приемы упражнения																																																		
Упражнения с отегощениями																																																		
3. Технико-тактическая подготовка:		13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	13	670
Совершенствование технических приемов самбо																																																			
4.Инсрукторская и судейская практика						1	1	1	1														1	1	1	1							1	1	1	1							1	1	1	1						16
5.Участие в соревнованиях		В течение года огласно календарю соревнований																																																		
ИТОГО: часов в неделю		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	1352
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																	

—

Таблица 42

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам
в группах спортивного совершенствования (СПС-1)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I. ОФП-развитие и совершенствование физических качеств	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	233
2. Развитие силы рук и туловища (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях, лазание по канату без опоры ног)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	x	x	-	x	x	-	x	
3. Акробатика: кувырки, перекаты, рондат фляг, сальто назад и вперёд и т.д.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
4. Упражнения со штангой различного веса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
II СТП .Развитие специальных физических качеств	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	253
1. Броски маникена на количество и на скорость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	
2. Упражнения с весом партнёра на скорость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
3.Комплексы развивающих упражнений с резиновым эспандером	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Проведение подряд нескольких поединков с укороченными периодами отдыха	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Освоение и совершенствование базовых технических действий	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	566
1. Изучение и совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Детальная отработка технико-тактической подготовки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
5. Выполнение технических действий в комбинациях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	x	
6. Изучение совершенствование технических действий для проведения контрприёмов в поединке с соперником	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
7. Учебно-тренировочные схватки (по заданию соревновательного характера)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 43

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов подготовки по недельным микроциклам в группах спортивного совершенствования (СПС-2)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	251
1.Упражнения общего воздействия: разновидности бега, разновидности ходьбы ускорением, с преодолением препятствий	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.Упражнения со штангой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
II. СФП- упражнения для развития специальных физических качеств	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	6	6	5	6	285
1. Броски маникена на скорость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Комплексы развивающих упражнений с резиновым эспандером	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Броски партнёра на скорость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Проведение нескольких упражнений с укороченными периодами отдыха	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5. Проведение упражнений с разными партнёрами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6. Упражнения для развития специальной выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III. ТП- Совершенствование технических приёмов самбо	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	618
1. Изучение и совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	
2. Детальное изучение технико-тактической подготовки с анализом конкретных действий	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
3. Отработка технических действий в комбинациях.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Совершенствование технических действий для проведения коронных и вспомогательных приёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5. учебно-тренировочные схватки (по заданию соревновательного характера)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

4.5. Примерный план и содержание занятий в недельном микроцикле для групп спортивного совершенствования

Таблица 45 — Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин.). Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения. Основная часть (130 мин.) – Работа над индивидуальной техникой. Изучение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях на полусопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию тренера. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (40 мин.). Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости. Основная часть (130 мин.). Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин.). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин.). Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности. Основная часть (130 мин.) Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин.). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико - технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (40 мин.). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4-5 минут. Основная часть (130 мин.)–2 схватки в борьбе лежа. 5-7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере. Заключительная часть (10 мин.). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Суббота	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин.). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.).

Для планирования учебно-тренировочного процесса в группах СПС-2 свыше 2-х обучения на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней:

понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни, среда, суббота – разгрузочные,

воскресенье – активный отдых.

Общая схема этого недельного микроцикла представлена в таблице 46. Величина тренировочных нагрузочных дней в недельном микроцикле планируется в соответствии с подготовленностью спортсмена.

Таблица 46 — Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельного микроцикле для групп спортивного СПС-2 и свыше 2-х лет обучения

Дни недели						
Понедельник*	Вторник*	Среда	Четверг*	Пятница*	Суббота	Воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузоч-ный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстанови-тельные мероприятия	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстанови-тельные мероприятия	Активный отдых

* В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки в учебно-тренировочный процесс.

4.6. Нормативные требования для групп спортивного совершенствования

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, и опроса учащихся с определением лучшего спортсмена.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части учебного учреждения

Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса их спортивных достижений

Для осуществления эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое планирование и выполнение соревновательной деятельности. Она включает в себя количество соревнований и количество проведения соревновательных схваток.

Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов самбо групп спортивного совершенствования представлены в таблице 47.

Таблица 47 — Примерное количество соревнований и количество схваток в годичном цикле спортсменов самбо для групп спортивного совершенствования

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
СПС-1	6	18-22
СПС-2	7	22-26
СПС св. 2	8	32-34

4.7. Методика тестирования и нормативные требования ОФП, СФП для групп спортивного совершенствования

1.Бег 60 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции

2. Бег 1500 м на время, мин. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. Прыжок в длину с места, см. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

4. Челночный бег 4 х 10, мин. Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10метров (старт и финиш) По команде начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой на линии финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получиться 4 отрезка по 10 метров. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы и др. действия в беге.

5. Подтягивание на перекладине (М). Выполняется из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Ж) Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.) - в упоре лёжа. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, разгибание рук до исходного положения (и.п.). Фиксируется количество раз полных отжиманий. Норматив считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и пригибания в поясничном отделе спины.

7. Подвороты на скорость. Вывод партнёра из равновесия, бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра. Фиксируется кол-во раз за 30 с.

8. Забегание на мосту вокруг головы 5 раз вправо и 5 раз влево на скорость, с. Стоя в положение моста, на голове с опорой руками, выполнить 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

9. 10 кувырков в обе стороны через стоящего партнёра в партере,с. С шага вперёд кувырки через партнёра стоящего партере в одну и другую сторону. Фиксируется общее время за 10 кувырков.

10. Броски манекена на скорость, 5 бросков, с. Из исходного положения стоя максимально быстро выполняется броски манекена. Фиксируется время за 5 бросков.

11. Жим штанги лежа, в % от собственного веса, кг. Фиксируется поднимание максимально возможного веса.

Примерные контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования мужчин женщин представлены в таблицах 48, 49, 50, 51.

Таблица 48 — Сводная таблица примерных контрольных нормативов по ОФП спортсменов самбо групп спортивного совершенствования (М)

Контрольные упражнения		Учебно- тренировочные группы		
		СПС−1	СПС−2	СПС свыше 2-х лет обучения
1	2	3	4	5
Бег 60 м. с высокого с высокого старта	5	8,20 и лучше	8,1 и лучше	8,0 и лучше
	4	8,21−8,50	8,11−8,40	8,01−8,30
	3	8,51−8,80	8,41−8,70	8,31−8,60
	2	8,81−9,10	8,71−9,00	8,61−8,9
	1	9,11 и хуже	9,01 и хуже	8,91 и хуже
Бег 1500 м., мин.	5	5–30 и лучше	5,20 и лучше	5,10 и лучше
	4	5,31−5,40	5,21−5,30	5,11−5,20
	3	5,41−5,50	5,31−5,40	5.21−5,30
	2	5,51−6,00	5,41−5,50	5,31−5,40
	1	6,01 и хуже	5.51 и хуже	5,41 и хуже
Прыжок в длину с места	5	230 и лучше	240 и лучше	250 и лучше
	4	220−229	230−239	240−249
	3	210−219	220−229	230−239
	2	200−209	210−219	220−229
	1	199 и хуже	209 и хуже	219 и хуже
Жим штанги лежа, в % от собственного веса*	5	115 и лучше	120 и лучше	130 и лучше
	4	110–114	115–119	125–139
	3	105–109	110–114	120–124
	2	100–104	105–109	115–119
	1	99 и хуже	104 и хуже	114 и хуже

Продолжение таблицы 48

1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине	5	23 и лучше	25 и лучше	28 и лучше
	4	19−22	21−24	23−27
	3	15−18	17−20	18−22
	2	11−14	13−16	13−17
	1	10 и хуже	12 и хуже	12 и хуже
Челночный бег 4 х 10, с.	5	8,90 и лучше	8,60 и лучше	8,30 и лучше
	4	9,91−9,20	8,61−8,90	8,31−8,60
	3	9,21−9,50	8,91−9,20	8,61−8,90
	2	9,51−9,80	9,21−9,50	8,91−9,20
	1	9,81 и хуже	9,51 и хуже	9,21 и хуже
Примечание — * — проявление силы в % от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук.				

Таблица 49 — Сводная таблица примерных контрольных нормативов по ОФП спортсменок самбо групп спортивного совершенствования (Ж)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебно-тренировочные группы		
		СПС−1	СПС−2	СПС свыше 2-х лет
Бег 60м с высокого старта, с.	5	9,20 и лучше	9,10 и лучше	9,00 и лучше
	4	9,21–9,50	9,11–9,40	9,01–9,30
	3	9,51–9,80	9,41–9,70	9,31–9,60
	2	9,81–10,10	9,71–10,00	9,61–9,90
	1	10,11 и хуже	10,01 и хуже	9,91 и хуже
Бег 1500 м., мин.	5	6,30 и лучше	6.20 и лучше	6,10 и лучше
	4	6,31–6,50	6,21–6,40	6,11–6,30
	3	6,51–7,10	6,41–7,00	6,31–6,50
	2	7,11–7,30	7,01–7,20	6,51–7,10
	1	7,31 и хуже	7,21 и хуже	7,11 и хуже
Прыжок в длину с места, см.	5	220 и лучше	225 и лучше	230 и лучше
	4	210–219	215–224	220–229
	3	200–209	205–214	210–219
	2	190–199	195–204	200–209
	1	189 и хуже	194 и хуже	199 и хуже
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	5	45 и лучше	47 и лучше	49 и лучше
	4	41–44	43–46	45–48
	3	37–40	39–42	41–44
	2	33–36	35–38	37–40
	1	32 и хуже	34 и хуже	36 и хуже
Челночный бег 4х10,с.	5	9,50 и лучше	9,00 и лучше	8,50 и лучше
	4	9,51–10,50	9,01-10,00	8,51–9,50
	3	10,51–11,50	10,01-11,00	9,51–10,50
	2	11,51–12,50	11,01-12,00	10,50–11,50
	1	12,51 и хуже	12,01 и хуже	11,51 и хуже
Жим штанги лежа, в % от собственного веса*	5	90 и лучше	95 и лучше	100 и лучше
	4	85–89	90–94	95–99
	3	80–84	85–89	90–94
	2	75–79	80–84	85–89
	1	74 и хуже	79 и хуже	84 и хуже
Примечание — *— проявление силы в % от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук.				

Таблица 50 — Примерные контрольные нормативные требования по СФП для спортсменов СПС-1, СПС-2, СПС свыше 2-х лет обучения (М)

Контрольные нормативы	Баллы	Группы спортивного совершенствования		
		СПС−1	СПС−2	СПС свыше 2-х лет
Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, с.	5	21,00 и лучше	20,00 и лучше	19,00 и лучше
	4	21,01–24,00	20,01–23,00	19,01–22,00
	3	24,01–27,00	23.01–26,00	22,01–25,00
	2	27,01–30,00	26,01–29,00	25,01–28,00
	1	30,01 и хуже	29,01 и хуже	28,01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	15,00 и лучше	14,00 и лучше	13,00 и лучше
	4	15,01–17,00	14,01–16,00	13,01–15,00
	3	17,01–19,00	16,01–18,00	15,01–17,00
	2	19,01–21,00	18,01–20,00	17,01–19,00
	1	21,01 и хуже	20,01 и хуже	19,01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 с., кол-во раз	5	19 и лучше	21 и лучше	23 и лучше
	4	17−18	19−20	21−22
	3	15−16	17−18	19−20
	2	13−14	15−16	17−18
	1	12 и хуже	14 и хуже	16 и хуже
Подвороты (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра)за 30 с. кол-раз	5	31 и лучше	32 и лучше	33 и лучше
	4	28−30	29−31	30−32
	3	25−27	26−28	27−29
	2	22−24	23−25	24−26
	1	21 и хуже	22 и хуже	23 и хуже
Броски манекена прогибом на скорость, 5 бросков, с.	5	18,00 и лучше	16,00 и лучше	14,00 и лучше
	4	18,01–21,00	16,01–19,00	14,0–17,00
	3	21,01–24,00	19,01–21,00	17,01–20,00
	2	24,01–27,00	21,01–24,00	20,01–23,00
	1	27,01 и хуже	24,01 и хуже	23,01 и хуже

Таблица 51 — Примерные контрольные нормативные требования по СФП для спортсменок групп спортивного совершенствования СПС-1,СПС-2, СПС свыше 2-х лет обучения(Ж)

Контрольные нормативы	Баллы	Группы спортивного совершенствования		
		СПС−1	СПС−2	СПС свыше 2-х лет
1	2	3	4	5
Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, с.	5	28,00 и лучше	27,00 и лучше	26,00 и лучше
	4	28,01–30,00	27,01–29,00	26,01–28,00
	3	30,01–32,00	29,01–31,00	28,01–30,00
	2	32,01–34,00	31,01–33,00	30,01–32,00
	1	34,01 и хуже	33,01 и хуже	32,01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	17,00 и лучше	16,00 и лучше	15,00 и лучше
	4	17,01–19,00	16,01–18,00	15,01–17,00
	3	19,01–21,00	18,01–20,00	17,01–19,00
	2	21,01–23,00	20,01–22,00	19,01–21,00
	1	23,01 и хуже	22,01 и хуже	21,01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 с., кол-во раз	5	19 и лучше	20 и лучше	21 и лучше
	4	17–18	18–19	19–20
	3	15–16	16–17	17–18
	2	13–14	14–15	15–16
	1	12 и хуже	13 и хуже	14 и хуже

Продолжение таблицы 51

1	2	3	4	5
Подвороты (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра) за 30 с. кол-раз	5	24 и лучше	26 и лучше	28 и лучше
	4	22–23	24–25	26–27
	3	20–21	22–23	24–25
	2	18–19	20–21	22–23
	1	17 и хуже	19 и хуже	21 и хуже
Броски манекена	5	22,00 и лучше	20,00 и лучше	18,00 и лучше
	4	22,01–24,00	20,01–22,00	18,01–20,00
	3	24,01–26,00	22,01–24,00	20,01–22,00
	2	26,01–28,00	24,01–26,00	22,01–24,00
	1	28,01 и хуже	26,01 и хуже	24,01 и хуже

Уровень подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования по общей физической и специальной физической подготовкам определяется по пятибалльной шкале и представлен в таблицах 52,53

Таблица 52 — Уровень подготовленности по ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования СПС-1,СПС-2 ,СПС свыше2-х лет обучения (мужчины женщины)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
28 и лучше	Высокий	Отлично
23–27	Выше среднего	Очень хорошо
18–22	Средний	Хорошо
13–17	Ниже среднего	Удовлетворительно
8–12	Низкий	Плохо

Таблица 53 — Уровень подготовленности по СФП для спортсменов групп спортивного совершенствования СПС-1,СПС-2 ,СПС свыше2-х лет обучения (мужчины женщины)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
23 и лучше	Высокий	Отлично
18–22	Выше среднего	Очень хорошо
13–17	Средний	Хорошо
8–12	Ниже среднего	Удовлетворительно
7 и хуже	Низкий	Плохо

5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

В процессе тренировки этих групп основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию всестороннего спортивного мастерства, ликвидации имеющихся недостатков в уровне технической и тактической подготовленности самбистов.

Процесс тренировки осуществляется в соответствии с индивидуальными планами самбистов.

5.1. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства

Успешное решение поставленных задач этапа достижения высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице 54 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства первого года обучения и свыше одного года обучения.

Таблица 54 — Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Год обучения	
	1	(НК)
I. Теоретическая подготовка		
1. Техника безопасности	3	3
2.Психологическая подготовка	3	3
3.Планирование и построение спортивной тренировки	3	3
4. Физиологические основы тренировки самбиста	3	3
5. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	3	3
6. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	5	5
7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.	6	6
8. Анализ выступления на соревнованиях	9	9
9.Техническая подготовка спортсмена	5	5
Всего часов:	40	40
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1. Общая физическая подготовка	340	358
2. Специальная физическая подготовка	380	412
3. Техническая подготовка	774	826
4.Участие в соревнованиях	+	+
5.Углубленное медицинское обследование	+	+
6. Восстановительные мероприятия	+	+
7. Инструкторская и судейская практика	20	22
8. Контрольное тестирование	6	6
Всего часов:	1520	1624
Итого часов:	1560	1664

5.2. Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

1.Техника безопасности.

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

2. Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

3.Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

4. Физиологические основы тренировки самбиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5.Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

6. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Международные правила соревнований по самбо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

7.Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.

Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видио аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо, комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

5.3. Практическая подготовка (рекомендуемый учебный материал по видам подготовки)

Общая физическая подготовка

В общем объеме работы на ОФП отводится примерно 22 %. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты,

ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

–общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

–упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

–упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

–бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет примерно 24-25 %. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом сабо. Для развития СФП предлагаются следующие средства:

1.имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени);

2.упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

3.специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет примерно 49-50 %. Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые приемы) – не менее 3х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией мозга (правша) в левую сторону, левосторонних (левша) в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При

обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований, и выявлением проблемных моментов над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в ходе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В ходе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В ходе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований и обучать спортсмена действиям которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделирование сетки соревнований исходя из мирового рейтинга спортсмена, Обучение его контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса кто победит. Отработать навыки борьбы с различным противником “левшой”, “правшой”, высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Уметь бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными стартами должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок. Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: я, могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы и я, предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки).

ПРИКЛАДНЫЕ ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ

Освобождение от захвата: кистей рук; одежды на рукавах; шеи и одежды на груди; корпуса спереди, сзади; сзади локтевым сгибом за шею; ног.

Заведение руки за спину (нырком, замком). Рычаг локтя через предплечье. Конвоирование под руку. Сопровождение вдвоем. Нападение на противника в момент попытки достать оружие из внутреннего кармана пиджака, из кармана брюк. Выбивание пистолета, стоя спиной (лицом) к противнику.

Защиты от ударов кулаком (сбоку, снизу, наотмашь). Защита от прямого удара. Защита от ударов лопатой, топором, палкой, стулом. Защита и ответные приемы от удара ножом сверху, снизу, сбоку. Защита от ударов ногой. Защита от удара локтем сбоку, наотмашь.

Связывание, удушение.

5.4. Планирование учебного процесса в группах 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, ВСМ (НК), составляется индивидуальный перспективный и годовой планы 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 могу повторяться 2 или даже 3 раза. Периоды подготовки подразделяются на этапы: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и переходный

В таблицах 55, 56 представлены примерные план-схемы планирования годичного цикла учебно-тренировочного процесса спортсменов групп самбо высшего спортивного мастерства.

Примерное распределения тренировочных средств по видам подготовки (ОФП, СФП, ТП) в микроциклах годичного цикла для групп высшего спортивного мастерства ВСМ и ВСМ (НК) представлено в таблицах 57, 58.

Таблица 57

Примерное распределение тренировочных средств видов практической подготовки по недельным микроциклам в группах высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I. ОФП	7	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	343
Упражнения на силу мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Прыжки в длину и высоту. Кроссы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3 Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Силовая гимнастика: разновидности упоров на брусьях, кольцах . Упражнения с различными отягощениями	x	x	-	x	x	-	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
Лазания по канату	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
СФП- Упражнения для развития специальных физических качеств	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	383
Броски манекена из различных исходных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
Коррегирующие упражнения с резиновым эспандером	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные подготовительные и подводящие упражнения для технических действий	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные упражнения для локальных мышечных групп	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Развивающие упражнения для отдельных технических приёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.Упражнения для развития выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Совершенствование техники самбо	15	14	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	774		
1.Совершенствование умению использования защитных действий в различных ситуациях борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	-	-	x	
2. Совершенствование умений принятия правильных решений в условиях проведения поединка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	x	-	x	x	-	-	
3. Совершенствование умений и навыков принятие тактических и технических действий при повторных атаках и преследованиях соперника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	-	x	x	
4. Учебно- тренировочные схватки соревновательного характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 55

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл
группы высшего спортивного мастерства

Weeks 1–26

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Календарь соревнований	главные																			x							
	основные	x					x			x				x		x											
	контрольные																							x			
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																										
	ДСО и ведомств																										
	местные																										
Структура годичного цикла тренировки	периоды	Подготовительный Соревновательный Переходный Подготовительный Соревновательный Переходный																									
	этапы	общеподготовительный специально-подготов. Предсоревновательный, срвеновательный, переходный специально- подготовительный,предсоревновательный соревновательный переходный																									
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование ОФП и СФП. Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование СФП. Восстановление спортсменов. Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование ОФП и СФП. Восстановление спортсменов,ОФП																									
Распределение нагрузки Содержание занятий																											
I. Теоретическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	
II. Практическая подготовка																											
1. ОФП-развитие физических качеств:		7	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6
Упр. Для силы мышц кисти, згибетели и разгебатели рук, спортивные игры																											
силовая гимнастика																											
2. СФП-развитие специальных физ. качеств:		7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	7	8
Коррегирущие упражнения с резиновым испандером																											
подводящие упражнения для различных технических действий																											
3. Технико-тактическая подготовка:		15	14	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15
Совершенствование техники самбо																											
III. Инструкторская и судейская практика			1			1	1	1	1	1			1		1				1			1	1				1
4.Участие в соревнованиях		В течение года по календарю соревнований																									
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия		В течение года																									

Weeks 27–52 and yearly total

Календарная линейка	месяцы		Март				Апрель				Май				Июнь					Июль				Август				Всего
	недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь соревнований	главные											x						x		x								2
	основные	x					x									x												2
	контрольные																											6
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																											
	ДСО и ведомств																											
	местные																											
I. Теоретическая подготовка		1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	40
II. Практическая подготовка																												
1. ОФП-развитие физических качеств:		6	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	343
Упр. Для силы мышц кисти, згибетели и разгебатели рук, спортивные игры																												
силовая гимнастика																												
2. СФП-развитие специальных физ. качеств:		8	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	383
Коррегирущие упражнения с резиновым испандером																												
подводящие упражнения для различных технических действий																												
3. Технико-тактическая подготовка:		15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	774
Совершенствование техники самбо																												
III. Инструкторская и судейская практика				1			1			1				1			1					1	1			1		20
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1560

Таблица 56

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл
группы высшего спортивного мастерства (НК)

Календарная	месяцы	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август				Всего
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год
Календарь	главные																			x																		x						x		x								2
соревнований	основные	x					x			x				x		x												x					x									x												1
	контрольные																							x																														8
Учебно-	централизованные																																																					
тренировочные	ДСО и ведомств																																																					
сборы	местные																																																					
Структура годичного	периоды	Подготовительный							Соревновательный														Переходный				Подготовительный							Соревновательный															Переходный					
цикла тренировки	этапы	Подготовительный						специально-подгодов. Предсоревновательный, сревновательный, переходны																		специально- подготовительный,предсоревновательный соревновательный																					переходный				Обще			
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование ОФП,Совершенствование СФП.													Совершенствование технико-тактической подготовленности													Совершенствование ОФП и СФП. Совершенствование ТТП.									.			Совершенствование ТТП.									Восстановление спортсменов.					
Распределение нагрузки Содержание занятий																																					1																	
I. Теоретическая подготовка		1	1	1	1		1		1	1	1	1		1		1		1	1		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	40
II. Практическая подготовка																																																						
1. ОФП-развитие физических качеств		7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	361
рук, спортивные игры																																																						
Силовая гимнастика																																																						
2. СФП-развитие специальных физических качеств:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	415
коррегирущие упражнения с резиновым испандером																																																						
подводящие упражнения для различных действий																																																						
3. Технико-тактическая подготовка:		15	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	826
Совершенствование техники самбо																																																						
III. Инструкторская и судейская практика																																																						22
4.Участие в соревнованиях		В течение года по календарю соревнований																																																				
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																				

Таблица 57

Примерное распределение тренировочных средств видов практической подготовки по недельным микроциклам в группах высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I. ОФП	7	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	343
Упражнения на силу мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Прыжки в длину и высоту. Кроссы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3 Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Силовая гимнастика: разновидности упоров на брусьях, кольцах . Упражнения с различными отягощениями	x	x	-	x	x	-	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	
Лазания по канату	-	-	x	-	-	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
СФП- Упражнения для развития специальных физических качеств	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	383
Броски манекена из различных исходных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	
Коррегирующие упражнения с резиновым эспандером	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные подготовительные и подводящие упражнения для технических действий	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные упражнения для локальных мышечных групп	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Развивающие упражнения для отдельных технических приёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.Упражнения для развития выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Совершенствование техники самбо	15	14	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	774		
1.Совершенствование умению использования защитных действий в различных ситуациях борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	-	-	x	
2. Совершенствование умений принятия правильных решений в условиях проведения поединка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	x	-	x	x	-	-	
3. Совершенствование умений и навыков принятие тактических и технических действий при повторных атаках и преследованиях соперника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	-	x	x	
4. Учебно- тренировочные схватки соревновательного характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	

Таблица 58

Примерное распределение учебно-тренировочных средств видов практической подготовки по недельным микроциклам годичного цикла в группе высшего спортивного мастерства (НК)

Содержание занятий	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
I ОФП	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	361
Упражнения на силу мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Прыжки в длину в высоту. Кроссы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3 Спортивные игры	x		x		x	x		x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Силовая гимнастика: разновидности упоров на брусьях, кольцах . Упражнения с различными отягощениями	x	-	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	
5.Кроссы,плавание, лыжи.	-	x	-	x	-	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	x	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
СФП- Упражнения для развития специальных физических качеств	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	415
Броски манекена из различных исходных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-			
Корригирующие упражнения с резиновым эспандером	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные подготовительные и подводящие упражнения для технических действий	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Специальные упражнения для локальных мышечных групп	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Развивающие упражнения для отдельных технических приёмов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.Упражнения для развития специальной выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
III.ТП- Совершенствование техники самбо	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	826
Совершенствование умению использования защитных действий в различных ситуациях борьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Совершенствование умений принятия правильных решений в условиях проведения поединка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Совершенствование умений и навыков принятия тактических и технических действий при повторных атаках и преследованиях соперника	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x			
Учебно- тренировочные схватки соревновательного характера	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-			

5.5. Примерная схема и содержание занятий в недельном микроцикле групп высшего спортивного мастерства

Примерная схема недельной нагрузки и содержание учебно-тренировочной материала для групп высшего спортивного мастерства ВСМ и ВСМ (НК) представлена в таблице 59

Таблица 59 — Схема недельного микроцикла тренировки групп высшего спортивного мастерства ВСМ и ВСМ (НК)

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	воскресение
тренировка	Нагрузочный (втягиваюший)	нагрузочный	разгрузочный	нагрузочный	нагрузочный	разгрузочный	Активный отдых
1-я тренировка	Общая разминка, индивидуальная разминка, работа по заданию, 2 –е учебные схватки в партере	Самостоятельная разминка Отработка технических действий, 4 соревновательные схватки со сменой партнёра	Теоретические занятия. ОФП, СФП. Восстановительные мероприятия.	Индивидуальная разминка, отработка коронных технических действий, работа по заданию, 4 учебно–тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, отработка индивидуальных технических действий , 5 соревновательных схваток	ОФП, СФП, Восстановительные мероприятия	Активный отдых
2-я тренировка	Индивидуальная разминка, отработка коронных технических действий. Работа по заданию	Самостоятельная разминка Отработка технических действий. 2 соревновательные схватки со сменой партнёра	Восстановительные мероприятия.	Индивидуальная разминка, 2 учебно-тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, Отработка технических действий, 5 соревновательных схваток	Восстановительные мероприятия	Активный отдых

5.6. Нормативные требования для групп высшего спортивного мастерства

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр опроса спортсменов с определением лучшего.

Для контроля за уровнем развития физических качеств, проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части учебного учреждения

Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной технико-тактической подготовленности спортсменов высокого класса их спортивных достижений. Для спортсменов групп высшего спортивного мастерства показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 60.

Таблица 60. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов самбо групп высшего спортивного мастерства

Группы	Количество соревнований	Количество соревновательных схваток
ВСМ 1	9–10	36–40
ВСМ 2 и св. 2	10	40–45

5.7. Методика тестирования по ОФП СФП для высшего спортивного мастерства

1.Бег 60 м с высокого старта, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 1500 м. на время.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. Прыжок в длину с места, мин.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

4. Подтягивание на перекладине количество раз (М). Выполняются из положения вис хватом сверху Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища и пр.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Ж). Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.) - в упоре лёжа. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, разгибание рук до исходного положения (и.п.). Фиксируется количество раз полных отжиманий. Норматив считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и пригибания в поясничном отделе спины.

6. Челночный бег 4по 10м. Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10метров (старт и финиш) По команде (марш) начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой на линии финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получиться 4 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

7. Забегание на мосту вокруг головы на время. Стоя в положение моста, на голове с опорой руками, выполнить 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

8. 10 кувырков через партнера на скорость, с. С шага выполнить10 кувырков через партнёра стоящего в партере в одну и другую сторону. Фиксируется время за 10 кувырков. Бросок манекена прогибом на скорость, с. Фиксируется время выполняемых, максимально быстро, 5ти бросков.

9. Броски на скорость в обе стороны за 30 сек. Из положения стоя, броски в право и в лево партнёров подходящих в порядке очереди к тестируемому спортсмену

10.Подвороты на скорость, с. Вывод из равновесия партнёра, бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра, кол-во раз за 30 с.

11. Броски манекена на скорость, 5 бросков, с Из положения стоя максимально быстро выполняется броски манекена. Фиксируется время за 5 бросков.

12. Жим штанги лежа в % от собственного веса, кг. Фиксируется поднимание максимально возможного веса.

5.7.1. Примерные контрольные нормативы для групп высшего спортивного мастерства

Примерные контрольные нормативы по ОФП для спортсменов высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 61. Уровень подготовленности спортсменов представлен в таблице 62.

Примерные контрольные нормативы по СФП для групп высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 63. Уровень подготовленности, представлен таблице 64.

Таблица 61 — Примерные контрольные нормативные требования по ОФП для спортсменов самбо групп высшего спортивного мастерства ВСМ и ВСМ (НК) (мужчин и женщин)

Контрольные нормативы	Баллы	Мужчины		Женщины	
		ВСМ	ВСМ (НК)	ВСМ	ВСМ (НК)
Бег 60 м. с высокого старта, с.	5	79 и лучше	7,80 и лучше	8,9 и лучше	8,80 и лучше
	4	7,91−8,2	7,81–8,10	8,91–9,20	8,81–9,10
	3	8,21−8,50	8,11–8,40	9,21–9,50	9,11–9,40
	2	8,51−8,80	8,41–8,70	9,51–9,80	9,41–9,70
	1	8,81 и хуже	8,71 хуже	9,81 и хуже	9,71 и хуже
Бег 1500 м., мин.	5	5,00 и лучше	4,50 и лучше	6,00 и лучше	5,50 и лучше
	4	5,01−5,10	4,51–5,00	6,01–6,20	5,51–6,10
	3	5,11−5,20	5,01–5,10	6,21–6,40	6,11–6,30
	2	5,21−5,30	5,11-5,20	6,41–7,00	6,31–6,50
	1	5,31 и хуже	5.21 хуже	7,01 и хуже	6,51 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	260 и лучше	270 и лучше	235 и лучше	240 и лучше
	4	250−259	260–269	225–234	230–239
	3	240−249	250–259	215–224	220–229
	2	230−239	240–249	205–214	210–219
	1	229 и хуже	230 и хуже	204 и хуже	209 и хуже
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	31 и лучше	32 и лучше	–	–
	4	26−30	27–31	–	–
	3	21−25	22-26	–	–
	2	16−20	17–21	–	–
	1	15 и хуже	16 и хуже	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	5	–		51 и лучше	53 и лучше
	4	–		47–50	49–52
	3	–		43–46	45–48
	2	–		39–42	41–44
	1	–		38 и хуже	40 и хуже
Челночный бег,4х10, с.	5	8,00 и лучше	7,80 и лучше	8,40 и лучше	8,20 и лучше
	4	8,01−8,30	7,81–8,10	8,41–9,40	8,21–9,20
	3	8,31−8,60	8,11–8,40	9,41–10,40	9,21–10,20
	2	8,61−8,90	8,41–8,70	10,41–11,40	10,21–11,20
	1	8,91 и хуже	8,71и хуже	11,41 и хуже	11,21 и хуже
Жим штанги лежа ,в % от собственного веса*	5	140 и лучше	150 и лучше	105 и лучше	110 и лучше
	4	135 −139	145−139	100−104	105−109
	3	130−134	140−144	95−99	100−104
	2	125−129	135−139	90−94	95−99
	1	124 и хуже	134 и хуже	83 и хуже	94 и хуже
Примечание — *— проявление силы в % от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук спортсмена.					

.

Таблица 62 — Оценка уровня подготовленности по ОФП для спортсменов самбо групп высшего спортивного мастерства (мужчин, женщин)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
28 и лучше	Высокий	Отлично
23–27	Выше среднего	Очень хорошо
18–22	Средний	Хорошо
13–17	Ниже среднего	Удовлетворительно
8–12	Низкий	Плохо

Таблица 63 — Примерные контрольные нормативы по СФП для мужчин и женщин спортсменов самбо групп высшего спортивного мастерства

Контрольные нормативы	Баллы	Мужчин		женщин	
		ВСМ	ВСМ (НК)	ВСМ	ВСМ (НК)
Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, с.	5	18 и лучше	17 и лучше	24,00 и лучше	22,00 и лучше
	4	18,01–21,00	17,01–22,00	24,01–26,00	22,01–24,00
	3	21,01–24,00	22,01–27,00	26,01–28,00	24,01–26,00
	2	24,01–27,00	27,01–32,00	28,01–30,00	26,01–28,00
	1	27,01 и хуже	32,01 и хуже	30,01 и хуже	28,01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	12 и лучше	11 и лучше	14,00 и лучше	13,00 и лучше
	4	12,01–15,00	11,01–14,00	14,01–16,00	13,01–15,00
	3	15,01–18,00	14,01–17,00	16,01–18,00	15,01–17,00
	2	18,01–21,00	17,01–20,00	18,01–20,00	17,01–19,00
	1	21,00 и хуже	20,01 и хуже	20,01 и хуже	19,01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 с.,кол-во раз	5	25 и лучше	27 и лучше	22 и лучше	23 и лучше
	4	23–24	25–26	20–21	21–22
	3	21–22	23–24	18–19	19–20
	2	19–20	21–22	16–17	17–18
	1	18 и хуже	20 и хуже	15 и хуже	16 и хуже
Подвороты на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра)за 30 с. кол-раз	5	34 и лучше	35 и лучше	30 и лучше	32 и лучше
	4	31–33	32–34	28–29	30–31
	3	28–30	29–31	26–27	28–29
	2	25–27	26–28	24–25	26–27
	1	24 и хуже	25 и хуже	23 и хуже	25 и хуже
Броски манекена с прогибом на скорость, 5 бросков с.	5	12 и лучше	10 и лучше	16,00 и лучше	14,00 и лучше
	4	12,01–15,00	10,01–13,00	16,01–18,00	14,01–16,00
	3	15,01–18,00	13,01–16,00	18,01–20,00	16,01–18,00
	2	18,01–21,00	16,01–19,00	20,01–22,00	18,01–20,00
	1	21,01 и хуже	19,01 и хуже	22,01 и хуже	20,01 и хуже

Таблица 64 — Оценка уровня подготовленности по СФП для спортсменов самбо групп высшего спортивного мастерства

Сумма баллов	Уровень подготовленности	оценка
23 и лучше	Высокий	Отлично
18−22	Выше среднего	Очень хорошо
13–17	Средний	Хорошо
8–12	Ниже среднего	Удовлетворительно
7 и хуже	низкий	Плохо

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Тренер играет значительную роль в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На занятиях с группами начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На занятиях с учебно-тренировочными группами внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

-создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсменов и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Несвоевременное выявление острых или хронических заболеваний может привести к неспособности спортсмена достичь наибольшего тренировочного эффекта, а также повлечь необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации проводит обследование с применением современных диагностических методов и подробно описывает в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, выдает рекомендации по профилактике или лечению. После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранить спортсмена от тренировок.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Он предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Функциональное тестирование проводится в комплексе с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются эргометрические тесты, электрокардиография, реовазография, центральная, региональная и мозговая гемодинамика, сфигмотонометрия, вариабельность сердечного ритма, миотонометрия, спирометрия, пневмотахометрия, газоанализ, функциональные пробы (Мартинэ, Летунова, Гарвардский степ-тест, ортостатическая и др.), определение максимального потребления кислорода (МПК) и др.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений: пробы с повторными и дополнительными нагрузками, тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты

упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для самбо;-задания должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

- задания должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

- тест применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе различных модификаций пробы PWC_{170}.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренера, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Все поступающие в СУСУ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Немаловажную роль играет и соблюдение сроков возобновления учебно-тренировочного процесса после перенесенных заболеваний и полученных травм. В таблице 66 указаны примерные сроки возобновления занятий после выздоровления.

Таблица 66 — Примерные сроки возобновления занятий спортом учащимися СУСУ и УОРов после перенесения некоторых заболеваний и травм.

Наименование заболевания (травмы)	Срок	Примечание
1	2	3
Ангина	Через 2 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	Через 2 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
Острый отит	Через 3 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)

Продолжение таблицы 64

1	2	3
Пневмония	Через 1 месяц	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
Плеврит	Через 1 месяц	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
Острые инфекционные заболевания (корь,скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроки до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль.
Острый нефрит	Через 2 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	Через 2 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронических инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	Через 6 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени.
Аппендицит (после операции)	Через 1 месяц	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	Через 1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массах (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электросветотерапия: диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

8.1. МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин. до выступления, восстановительный - через 2-30 мин. после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

1) токи Бернара;

2) солюкс;

3) электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 67 — Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин.	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в учебно-тренировочных группах первого года обучения должны овладеть командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

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

Учащиеся учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с самбистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов самбо, проводить по заданию

тренера тренировочные занятия (упражнения) с самбистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники самбо, оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в СУСУ и УОР, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-восстановительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Проверка дневника успеваемости спортсмена в общеобразовательной школе должна проводиться не реже 1 раза в три месяца, с обязательной проверкой итоговых и годовых оценок успеваемости.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

-четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

-товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

-эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования.

Это способствует воспитанию школьного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОРах существенно улучшает его качество.

Основным оборудованием для проведения занятий самбо является специализированный зал с комплексом необходимых помещений и служб.

Требования предъявляемые к специализированному залу: борцовский ковер, складные маты, в маленьких залах обивка стен, зеркала на стенах, гимнастические стенки, канат.

Зал физической подготовки: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п.

Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и эксплуатацию оборудования и инвентаря, а также будет способствовать более рациональному построению занятий.

Методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.д.).

Восстановительный центр: массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэронизатор; гидромассажный аппарат; магнитофон и акустическая система.

В таблице 68 приведен примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей учебно-спортивных заведений Республики Беларусь по самбо (в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. №20 с учетом дополнений и изменений в него), количество приведено на каждого занимающегося.

Таблица 68 — Примерный перечень спортивной одежды и обуви

Наименование	Единица измерения	Этап подготовки								На каждого тренера	
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочной		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
		Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Костюм спортивный (тренировочный)	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Куртка для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	1	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	1	1
3. Ботинки для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	1	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	1	1
4. Трусы для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	2	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	-	-
5. Майка (полупукавка)	шт.	-	-	2	1	3	1	3	1	2	1
6. Носки (красные, синие)	шт.	2	1	2	1	2	6 мес.	2	6 мес.	-	-
7.Костюм утепленный (куртка,	шт.	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2

брюки)											
8. Костюм для сгонки веса	шт.	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
9. Костюм ветрозащитный	шт.	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
10.Шапочка спортивная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
11. Туфли кроссовые	пара	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
12. Тапочки пляжные (сланцы)	пара	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13. Бандаж	шт.	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
14. Раковина защитная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
15.Наколенники	компл.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
16. Налокотники	компл.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
17. Голеностопники	компл.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
18. Трусы спортивные	шт.	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
19.Сумка спортивная (рюкзак)	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20. Полотенце	шт.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
21. Бинт эластичный	шт.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1

12. ДОКУМЕНТАЦИЯ

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва должны иметь следующую документацию:

–Устав; анализ работы за прошедший год;

–годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;

–план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;

–списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);

–контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и –графики проведения испытаний;

–перспективный план подготовки спортсменов;

–расписание занятий;

–журналы учета учебной работы;

–книгу приказов школы;

–книгу учета учащихся;

–книги входящей и исходящей документации;

–книги учета разрядников и судей по спорту;

–календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;

положения и протоколы соревнований;

–смету расходов школы, утвержденную учредителем;

–смету доходов и расходов по внебюджетным средствам;

–правила внутреннего распорядка;

–штатное расписание;

–личные дела работников школы;

–тарификационный список тренеров-преподавателей;

табеля работы;

–положение о премировании работников;

–копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, спортсмены обязаны вести личные спортивные дневники.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Андреев, В.М. Борьба самбо: Пособие для тренеров / В.М.Андреев, Е.М.Чумаков. –ФиС, 1967.

2.Гулевич,Д.И. Борьба самбо: метод. пособие / Д.И.Гулевич, Г.Н.Звягинцев.- М.: Воен. Изд-во МО СССР, 1973.

3.Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.

4.Квашук, П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Квашук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 5. - С. 64-68.

5.Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н.Полубинский, В.М.Сенько. – Минск, 1975,1980.

6.Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. О.В.Хижевский, В.Я.Кулакевич. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы) НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2006

7.Стадник, В.И. Спортивные единоборства: учебно-методическое пособие / В.И.Стадник, Е.А.Масловский, О.В.Хижевский; под общей ред. В.И.Стадника. – Пинск: ПолесГУ, 2015.-61 с.

8.Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 25-31.

9.Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо / А.А.Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.

10.Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О.В.Хижевски , Е.А.Масловский, В.И.Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.

11.Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учебн. Пособие / О.В.Хижевский, Д.Б.Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.

12.Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В.Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

13.Хижевский, О.В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

14.Хижевский, О.В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. указания для студентов всех специальностей / сост. О.В.Хижевский. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.

15.Хижевский, О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

16.Хижевский, О.В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О.В.Хижевский, В.А.Хижевская.- Минск: БГЭУ, 2001.

17.Чумаков, Е.М. Сто уроков борьбы самбо / Е.М.Чумаков. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: ФиС, 1977.

18.Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЛАН-КОНСПЕКТ №_____

учебно-тренировочного занятия

«_____» _____ 20___ г.

Задачи занятия_____

Содержание занятия	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Теория		
Подготовительная часть		
1. Строевые, беговые, прыжковые, акробатические упражнения		
2. Комплексы общеобразовательных упражнений		
3. Специальные упражнения борца		
Основная часть		
1. Изучение (совершенствование) технического действия (захваты, защиты, приемы, контрприемы, комбинации): в стойке		
в партере		
2. Учебно-тренировочные задания: упражнения в стойке		
задача		
упражнения в партере		
задача		
3. Дополнительные задания (подвижные и спортивные игры, круговая тренировка и **т**.д.)		
Заключительная часть		
1. Упражнения на внимание, расслабление, аутогенная тренировка, замечания		
2.Домашнее задание _____		

Тренер_____

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(Для спортсменов НП-1,НП-2, УТ-1, УТ-2 .)

Рыболовная верша

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. *Примечание:* избегать грубых приемов.

Борьба с поясами

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. *Примечания:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. *Примечания:* садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Ушастый тюлень

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

Игра с мячом в центре круга

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Мяч в корзине

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.(Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи).

Игра в волейбол набивным мячом

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

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. Предлагаемые варианте в касания представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Предлагаемые 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

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).

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 захват 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.

Варианты захватов, выполняемых правой рукой: левую кисть, правую кисть, левую кисть, правую кисть, левую кисть, левую кисть, правое предплечье, правый локоть, правое плечо.

Варианты захватов, выполняемых левой рукой: правую кисть, левую кисть левую кисть, правую кисть, левое предплечие, левый локоть, левое плечо, правую кисть, правую кисть, правую кисть

Игры-задания по освоению умения «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 теснений 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 и т.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 тренера (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 их 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.

Игры с выведением соперника из равновесия.

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении тестирования уровня тактико-технической подготовки для групп УТГ, ГСС, ВСМ по самбо

1.Цели и задачи

Основной целью тестирования уровня тактико-технической подготовки спортсменов является изучение и анализ их индивидуальной техники, владение сложными тактико-техническими комплексами, определение достаточности технического арсенала и возможностей по его дальнейшему расширению и совершенствованию.

В обязательном порядке у каждого спортсмена должны быть наработаны 1-2 технических действия (в борьбе стоя) в противоположную сторону (у правши влево, у левши вправо), а также минимум один бросок, отработанный до автоматизма, которым он сможет отыграться на последних секундах схватки.

Оптимальным следует считать наличие в арсенале у спортсмена 4 «коронных» бросков в различных комбинациях, 6 вспомогательных бросков разной направленности, по два технических действия в борьбе лежа (удержание, удушающий, болевой прием) и не менее трех сложных тактико-технических комплексов.

Особой частью тактики проведения технических действий следует считать «кустовой метод», когда из положения одного захвата имеется возможность провести разные приемы в различных направлениях (конечно, могут быть случаи комбинированного применения тактико-технических комплексов и кустового метода).

Разнообразие средств тактической подготовки дает тренеру и спортсмену возможность постоянно по мере изучения техники совершенствовать тактику.

2.Порядок проведения тестирования

Тестирование может проводиться как во время учебно-тренировочных сборов под руководством старших тренеров и тренеров УТС, так и в ходе проведения учебно-тренировочного процесса личным тренером спортсмена. Для проведения теста тестируемый спортсмен вместе со спарринг-партнером приглашаются на ковер.

Тестируемый спортсмен должен продемонстрировать индивидуальную техническую подготовку в следующем порядке:

- «коронные приемы» (технические действия в борьбе стоя которые в основном проводит спортсмен в схватках соревновательного характера);
- вспомогательные приемы (технические действия которые спортсмен использует в качестве ложных атак и которые периодически выступают в качестве завершающего броска и оцениваются судьями);
- сложные тактико-технические комплексы (далее – СТТК), в том числе и комбинированные с «кустовым методом», а также с продолжением атаки в борьбе лежа с переходом на удержание или болевой прием;
- технические действия в борьбе лежа (удержания и болевые приемы).

Результаты тестирования заносятся в анкету (Приложение № 1).

В ходе проведения данного теста мы сможем определить элементы техники спортсмена, которые целенаправленно применяются им в схватке и стали элементами тактики, а также уровень его тактико-технической подготовленности. При необходимости тренерский штаб и личный тренер смогут внести необходимые поправки в тактико-техническую подготовку спортсмена, сохраняя и закрепляя ценные индивидуальные особенности выполнения технических действий.

3.Система оценки уровня тактико-технической подготовки

Тактико-техническая подготовка спортсмена оценивается в баллах. После проведения теста подсчитывается общее количество баллов, на основании которых ставится итоговая оценка.

Предлагается следующая система подсчета:

1. В борьбе стоя:

- вспомогательный бросок: - 1 **балл**;
- коронный бросок – **2 балла**;
- связка приемов (вспомогательный + коронный) – 3 **балла**;
- связка приемов СТТК (вспомогательный + коронный + атака в партере (фиксация удержания, болевой прием) – 5 **баллов**.

2. В борьбе лежа:

- техническое действие в борьбе лежа (удержание, болевой прием) – **1 балл.**

При количестве баллов 3**0 и более** ставится оценка **удовлетворительно.**

При количестве баллов менее 3**0** ставится оценка не**удовлетворительно.**

Оптимальным считается уровень тактико-технической подготовленности спортсмена если он набрал 50 и более баллов.

Анкета составляется в двух экземплярах. При ее заполнении следует использовать следующие сокращения в графе № п/п: вспомогательный бросок (В), коронный бросок (К), связка приемов (С), связка приемов СТТК (СК). Один экземпляр остается у тренера УТС, ответственного за подготовку спортсмена, для анализа и последующего контроля за индивидуальной подготовкой спортсмена и его выступлениями на официальных соревнованиях. Второй экземпляр передается спортсмену и его личному тренеру для выполнения рекомендаций по повышению уровня тактико-технической подготовки в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

В случае проведения тестирования личным тренером спортсмена являющегося членом сборной команды Республики Беларусь, один экземпляр анкеты передается в обязательном порядке тренеру сборной команды страны ответственного за подготовку спортсмена для анализа и учета в работе при централизованной подготовке к официальным соревнованиям.

Тестирование рекомендуется проводить в начале централизованных учебно-тренировочных сборов по подготовке к официальным соревнованиям. Личный тренер спортсмена может проводить тестирование одновременно со сдачей контрольно-переводных нормативов, а также по мере необходимости с целью осуществления контроля за качеством подготовки к конкретным соревнованиям.

Анкета тестирования техники самбо

ФИО тестируемого_____

Год рождения _____

Весовая категория_____

Спортивное звание _____

Общая оценка (к-во баллов _____) _____

(удовлетворительно, неудовлетворительно)

№ п/п	**Перечень тактико-технических действий**	**Оценка (в баллах)**	**Рекомендации**
I	**В борьбе стоя**		
	ИТОГО БАЛЛОВ:		
II	**В борьбе лежа**		
а	*удержания*		
	ИТОГО БАЛЛОВ:		
б	*болевые приемы*		
	ИТОГО БАЛЛОВ:		
	ВСЕГО БАЛЛОВ:		

Тренер: _____ (_____) Тренер: _____ (_____)

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении тестирования уровня защитных действий против атакующего соперника для групп УТГ, ГСС, ВСМ по самбо

1.Цели и задачи

Основной целью тестирования защитных действий спортсменов против атакующего соперника является изучение надежности, качества и уровня проведения контрприемов в различных ситуациях, которые могут возникнуть в реальных схватках соревновательного характера. Спортсмен, даже самого высокого уровня, не в состоянии владеть в совершенстве техническими действиями во всех возможных положениях и ситуациях, которые могут возникнуть в ходе соревнований. Но хочет он этого или нет, ему необходимы навыки защиты при возникновении неудобных и опасных положений возникающих при проведении активных действий соперником.

Одной из главных задач, путем многократного применения изучаемых защитных действий в схватках различного характера, является закрепление до автоматизма умений и навыков противостоять атакам соперника и проводить контратакующие действия с максимальным положительным результатом для наших спортсменов.

При этом важно учитывать умение спортсмена работать на опережение, предугадывать возможные атакующие действия соперника и грамотно противостоять им.

2.Порядок проведения тестирования

Тестирование может проводиться как во время учебно-тренировочных сборов под руководством старшего и тренеров УТС, так и в ходе проведения учебно-тренировочного процесса личным тренером спортсмена. Для проведения теста необходимо привлечь 3-4 спаринг-партнеров примерно равного веса, которые по заданию тренера пытаются поочередно провести техническое действие, а тестируемый спортсмен должен продемонстрировать контрприемы или защитные действия, которые он может противопоставить действиям соперника.

Результаты тестирования заносятся в анкету (Приложение № 1). В анкете приведен перечень технических действий для тестирования. Это рекомендуемый, с учетом применения на международных соревнованиях, но не окончательный перечень технических действий против которых спортсмен должен автоматически, на уровне мышечной чувствительности проводить контрприемы и иметь навыки защиты от них. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям, против конкретных соперников, при необходимости следует вносить коррективы в предложенную анкету.

В ходе проведения данного теста мы сможем определить степень надежности и уровень подготовленности спортсмена по проведению защитных действий против конкретных приемов, с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований, а также определить проблемные моменты над которыми необходимо работать.

3.Система оценки уровня защитных действий

В случае удачно проведенных защитных действий против конкретного приема в анкете ставится + (плюс), при неудачном проведении – (минус). После проведения теста подсчитывается количество плюсов и минусов и выводится уровень защиты в процентах к общему количеству технических действий выполненных при тестировании.

Ниже приведен пример расчета уровня владения защитными действиями тестируемого.

Например:

Общее количество технических действий выполненных при тестировании – 34.

\+ (плюс) 28 – количество удачно проведенных защитных действий.

\- (минус) 6 – количество неудачно проведенных защитных действий

Уровень защиты: 28 : 34 х 100 = 82,4 %, следовательно слабые места в защите составляют 17,6 %.

Наиболее высокий уровень владения защитными действиями составляет 90 и более процентов.

После проведения тестирования в анкете указывается уровень защитных действий в процентах и выставляется общая оценка результата тестирования.

Удовлетворительно: уровень защиты 60 и более процентов.

Неудовлетворительно: уровень защиты менее 60 процентов.

Анкета составляется в двух экземплярах. Один экземпляр остается у тренера, ответственного за подготовку спортсмена, для анализа и последующего контроля за индивидуальной подготовкой спортсмена и его выступлениями на официальных соревнованиях. Второй экземпляр передается спортсмену для выполнения рекомендаций по повышению уровня проведения защитных действий его воспитанником в ходе проведения учебно-тренировочных занятий с ним.

В случае проведения тестирования члена сборной команды Республики Беларусь личным тренером спортсмена или тренером ответственным за проведение УТС, один экземпляр анкеты передается в обязательном порядке тренеру сборной команды страны ответственного за подготовку спортсмена для анализа и учета в работе при централизованной подготовке к официальным международным соревнованиям.

Тестирование рекомендуется проводить в начале централизованных учебно-тренировочных сборов по подготовке к официальным соревнованиям. Личный тренер спортсмена может проводить тестирование одновременно со сдачей контрольно-переводных нормативов, а также по мере необходимости с целью качественной подготовки к официальным соревнованиям.

Анкета тестирования защитных действий (контрприемов)

ФИО тестируемого_____

Год рождения _____

Весовая категория_____

Спортивное звание _____

Общая оценка (____% уровень защиты) _____

(удовлетворительно, неудовлетворительно)

№ п/п	**Перечень технических действий**	**Оценка проведения контрприемов и защитных действий**		**Рекомендации**
		вправо	**влево**	
I	**В борьбе стоя (в обе стороны)**			
1.	Задняя подножка			
2.	Задняя подножка с односторонним захватом пояса сверху			
3.	Бросок через спину			
4.	Бросок через спину с колен			
5.	Бросок через бедро с захватом пояса			
6.	Бросок через бедро с захватом руки и головы			
7.	Передняя подножка			
8.	Передняя подножка с колен			
9.	Подхват изнутри			
10.	Подхват под две ноги			
11.	Зацеп изнутри разноименной ноги			
12.	Зацеп изнутри одноименной ноги			
13.	Зацеп снаружи			
14.	Заступ			
15.	Передняя подсечка			
16.	Подсечка изнутри			
17.	Боковая подсечка			
18.	Бросок через голову с упором ноги в живот			
19.	Бросок через голову подсадом голенью			
	ИТОГО (+, -)			

II	**В борьбе лежа**			
а	*удержания (уходы)*			
1.	удержание сбоку с захватом руки и головы			
2.	удержание со стороны головы			
3.	удержание верхом			
	ИТОГО (+, -)			
б	*болевые приемы (уходы)*			
1.	рычаг локтевого сустава через живот			
2.	болевой приём с захватом руки под плечо			
3.	узел локтя от удержания верхом			
	ИТОГО (+, -)			
	ВСЕГО (+, -)			

Расчет уровня защиты (%) _____

(к-во +(плюсов) : общее к-во техн. действий х 100

Тренер: _____ (_____) Тренер: _____ (_____)

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПРАВИЛА
поведения в тренировочном зале во время проведения учебно-тренировочных занятий по самбо в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь и училищах олимпийского резерва

1. Тренер и спортсмены обязаны приходить на учебно-тренировочные занятия не менее чем за 15 минут до их начала.
2. Перед учебно-тренировочными занятиями необходимо снять с себя все украшения (кольца, цепочки, крестики, серёжки, часы и т.д.).
3. Запрещается пользование мобильными телефонами, звук должен быть отключен.
4. Для передвижения за пределами ковра необходимо одевать сменную обувь. Перед входом на ковер ее снимают и оставляют за его пределами. Ходить по ковру в обуви и в борцовках по полу перед входом на ковер и после ухода с него категорически запрещается.
5. Спортивная форма всегда должна быть чистой. Не допускаются к учебно-тренировочным занятиям как тренера, так и спортсмены в грязной и рваной форме.
6. К началу учебно-тренировочных занятий участники должны быть одеты в куртку, пояс плотно завязан на узел. Снимать куртку в течение тренировки запрещено, снимать её можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений.
7. К партнёру, которого выбрал спортсмен или ему назначил тренер необходимо проявлять уважение и честность.
8. Без разрешения тренера нельзя покидать зал до конца тренировки.
9. Личная гигиена: ногти на ногах и на руках должны быть острижены, прическа должна быть короткой, у девушек волосы должны быть стянуты резинкой или повязкой. После окончания тренировки или соревнований в обязательном порядке следует принимать душ. Спортсмены и тренера не выполняющие правила личной гигиены к занятиям не допускаются.
10. Личная форма всегда забирается с собой, для приведения её в порядок (сушки, стирка, глажка и т.д). Запрещается оставлять форму в тренировочном зале по причине возможности заражения кожными заболеваниями.
11. На тренировке нельзя разговаривать и смеяться, мешая тем самым её проведению. Запрещены все разговоры не касающиеся самбо.
12. Поведение тренеров и спортсменов должно быть корректным, уважительным. Запрещены брань, нецензурная лексика, агрессивные действия. Тренера и спортсмены нарушившие указанные нормы поведения отстраняются от участия в учебно-тренировочных занятиях до вынесения решения тренерским советом о допуске их к работе или тренировкам.
13. Спортсмен, который отдыхает обязательно следит за объяснениями тренера и происходящими действиями на ковре, стоит или сидит корректно всегда повёрнут лицом по направлению к центру ковра.
14. Лежать во время учебно-тренировочных занятий категорически запрещено. Сидеть можно только в положении на коленях или в позе портного.
15. Во время проведения учебно-тренировочных занятий запрещается кушать или жевать. Разрешено в перерывах утолять жажду (пить в небольших количествах воду, сок, морс и т.д., кроме спиртсодержащих напитков).
16. Каждый участник учебно-тренировочного процесса обязан заботиться о чистоте тренировочного зала.

Дневник спортсмена самбо

Личные данны

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО	
ДАТА РОЖДЕНИЯ	
ДАТА ЗАЧИСЛЕНИЯ В СУСУ	
ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕДАЧЕ В ВЫСШЕЕ ЗВЕНО ПОДГОТОВКИ	
СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ (РАЗРЯД), ДАТА ПРИСВОЕНИЯ	
ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА)	
ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА)	
ДОМАШНИЙ АДРЕС, ТЕЛЕФОНЫ	

Условные обозначения
УТП - учебно-тренировочный процесс
УТЗ - учебно-тренировочное занятие
УТС - учебно-тренировочный сбор
ОФП и СФП - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка
ИТП - индивидуальная техническая подготовка
УСД - учет соревновательной деятельности
ИПС - информация о потенциальных соперниках
МО - медицинский осмотр
в/к - весовая категория
СУСУ - специализированное учебно-спортивное учреждение

Учебно-тренировочный процесс

Дата и время проведения УТЗ	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Рекомендации тренера (домашнее задание)

Учебно-тренировочные сборы

Наименование и сроки проведения УТС	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Рекомендации старшего тренера (тренера) УТС

Динамика ОФП и СФП

Дата проведения теста	Бег 60 м, с.	Бег 1000 м.	Прыжок с места в длину, см.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (девушки)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладинеколкол-во раз (юноши)	Лазание по канату на скорость, с.	Жим штанги от груди лежа, максимальный	Забегание на мосту вокруг головы на время, 5 раз вправо и 5 раз влево,с.	10 кувырков через партнера на скорость, с.	Броски на скорость кол-во раз за 30 с.	Подвороты на скорость кол-во раз за 30 с.	Бросок манеке на прогибом на скорость, 5 бросков, с.	Рекомендации личного тренера, тренеров сборной команды РБ

Индивидуальная техническая подготовка

Коронные броски	**Вспомогательные броски**	**Комбинация из двух бросков**	**Сложный тактико-технический комплекс**	**Удержания**	**Болевые приемы**

Учет соревновательной деятельности

№ п/п	Дата проведения	Наименование спортивного мероприятия	Результат (место)	Количество побед/поражений	Краткий анализ выступления и рекомендации тренера (тренеров)

Информация о потенциальных соперниках

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	в/к	ОФП и СФП	Статистика личных встреч	Индивидуальная техника	Тактико-техническая установка на схватку (рекомендации тренера)

Результаты медицинского обследования

Дата проведения медицинского осмотра и краткий результат	Рекомендации врача	Дата получения травмы, краткий эпикриз, срок реабилитации и дата возобновления УТЗ	Рекомендации врача