

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»
/  / Н.И. Голубев
Приказ от «31»  № 31710-06



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта самбо

Вид спорта: Самбо (07900001411Я)

Программа спортивной подготовки по самбо разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»,
утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г.
№932

Срок реализации: 6 лет

Северодвинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо	5
1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо	6
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо	9
1.4. Режимы тренировочной работы	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки и объём соревновательной деятельности	16
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	19
1.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки	19
1.10. Структура годичного цикла	20
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	25
2.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	33
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	34
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	38
2.5.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.	38
2.5.2. Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе	42
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	46
2.7. Планы применения восстановительных средств	47
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	51
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	51
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	53

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо	55
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	56
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	56
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	57
3.5. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.	59
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	61

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по самбо разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо, утверждённым приказом Минспорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932, совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Настоящая программа предназначена для осуществления спортивной подготовки самбистов на этапе начальной подготовки (НП) и тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ), которые организуются в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2».

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, до достижения уровня сборных команд Архангельской области и демонстрации высоких результатов во всероссийских соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности структурного подразделения «Отделение спортивной подготовки по видам спорта» МБОУ ДО «ДЮСШ № 2», режимы тренировочной работы, тренировочные нагрузки, минимальный и предельный режим соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Зачисление в структурное подразделение «Отделение спортивной подготовки по видам спорта» МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» происходит в соответствии с Положением о порядке приема, перевода и отчисления лиц для прохождения спортивной подготовки в структурном подразделении «Отделение спортивной подготовки по видам спорта» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2». В МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость занимающихся по месту учёбы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность тренировочного занятия.

Тренировочный процесс в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо и составляет:

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

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются спортсмены в возрасте не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод занимающихся по годам подготовки на этап начальной подготовке осуществляется при условии сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по борьбе самбо.

Этап спортивной специализации состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 й год подготовки) и этапа углублённой спортивной специализации (3-4 й год подготовки).

Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-2 й года подготовки) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся не моложе 12 лет, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по самбо. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Этап углублённой спортивной специализации (тренировочные группы 3-4 й года подготовки) формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов -разрядников, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по борьбе самбо и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10

1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Спортивная подготовка борцов включает следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка и участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в %)

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки (%)	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
Общая физическая подготовка	32-35	32-35	20-22	20-22
Специальная физическая подготовка	13-15	13-15	20-23	20-23
Технико –тактическая подготовка	42-47	41-45	41-45	41-45
Психологическая подготовка	3-4	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	2-3	3-4	4-5

Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в часах)

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	до 2 лет	Свыше 2 лет
Теоретическая подготовка	16	24	31	37
Общая физическая подготовка	110	150	137	198
Технико –тактическая подготовка	132	198	262	402
Психологическая подготовка	10	15	25	37
Специальная физическая подготовка	44	71	144	215
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	10	25	47
Итого:	312	468	624	936

Составляя годовой план группы определённого этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки. В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение её по видам подготовки. В таблицах 4, 5, 6, 7 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и её распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года подготовки. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количества и сроков соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его воспитанников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведёнными в таблицах, так как они производное иных данных. Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки 1 года подготовки (НП-1г.п.)

Таблица № 4

Месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	16
Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	44
Технико-тактическая подготовка	11	11	11	12	10	10	11	11	11	11	11	12	132
Психологическая	-	-	1	2	1	1	-	1	1	1	1	1	10

подготовка													
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	28	312
Общее количество тренировок в год													156
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки свыше года (НП-2г.п.)

Таблица № 5

Месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая подготовка	13	12	12	13	12	12	13	12	13	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	71
Технико-тактическая подготовка	17	17	16	17	16	16	16	17	17	16	17	16	198
Психологическая подготовка	2	-	1	2	1	-	2	1	1	1	3	1	15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Всего за месяц	41	38	38	41	38	36	40	39	40	38	41	38	468
Общее количество тренировок в год													208
Количество часов в неделю													9
Количество тренировок в неделю													4

Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа до 2-х лет (ТЭ-1г.п., ТЭ-2г.п.)

Таблица № 6

Месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
Общая физическая подготовка	11	12	11	11	11	11	12	11	11	12	12	12	137
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	144
Технико-тактическая	22	21	22	22	22	20	22	22	22	22	22	23	262

подготовка													
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Всего за месяц	52	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	54	624
Общее количество тренировок в год													260
Количество часов в неделю													12
Количество тренировок в неделю													5

Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа свыше 2-х лет (ТЭ-3г.п., ТЭ-4г.п.)

Таблица № 7

Месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	37
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	17	15	17	16	18	17	17	17	198
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	16	19	17	19	18	18	18	215
Технико-тактическая подготовка	33	34	34	34	34	32	34	33	34	33	33	34	402
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	47
Всего за месяц	78	78	78	78	78	72	81	75	81	78	78	81	936
Общее количество тренировок в год													312
Количество часов в неделю													18
Количество тренировок в неделю													6

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Самбо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в самбо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в самбо – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в самбо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд. При проведении соревнований участники выступают в одной группе (система без распределения на подгруппы) или при жеребьёвке распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы). Соревнования при этом разделяются на предварительную часть и финал. В пределах каждой ступени соревнования могут проводиться по одному из двух способов:

- а) круговому, когда каждый участник встречается с каждым;
- б) с выбыванием участников, получивших установленное положением количество поражений или штрафных баллов.

Соревнования в самбо проводятся в определённых возрастных группах:

- подростки (младший возраст) - 11-12 лет;
- подростки (старший возраст) - 13-14 лет;
- кадеты - 15-16 лет;
- юноши - 17-18 лет.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Таблица № 8

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	1	3
Основные	-	-	-	1
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15

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

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

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективы и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;

- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования спортивных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* — это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Тренировочная работа ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся, сдачи контрольных нормативов.

При планировании объёмов работы тренеров, старших тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утверждённым распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закреплёнными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учётом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закреплённым распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учётом особенностей развития самбо, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по самбо – взрослые, молодёжь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по самбо, назначаются тренером (тренерами) с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии со спортивной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных организациях. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый приказом руководителя МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно - телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Максимальный объём тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет для:

- этапа начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
- этапа начальной подготовки свыше 1 года – 9 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
- тренировочного этапа до 2-х лет – 12 часов в неделю (не более 3-х часов в день);
- тренировочного этапа свыше 2-х лет – 18 часов в неделю (не более 3-х часов в день).

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица № 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При

формировании пар для спарринга должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнёров.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях различного уровня, матчевых встречах, тренировочных сборах;
- занятия в условиях спортивно -оздоровительного лагеря;
- культурно -массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- инструкторская и судейская практика.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Зачисление в спортивные группы по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки,

поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несёт ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Многолетняя подготовка спортсмена - самбиста должна строиться с учётом 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 - мастеров 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. Напряжённая 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 частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет с 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, 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 функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трёх - четырёх 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 напряжённой мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям её концентрации. Наличие этих показателей даёт основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена. Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

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.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице 10.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Таблица № 10

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			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

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 качество 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.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств:
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами и положениями борьбы самбо (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 11

Этапы спортивной подготовки	Годы подготовки	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	9	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	4
	2		5
	3	18	6
	4		6

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 12. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице 13.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		Этап ТЭ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пара	на занимающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1

8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковёр самбо (12 х 12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные, высотой 120,130,140,150,160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксёрский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Палка	штук	10
27.	Резиновые амортизаторы	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское механическое	комплект	1
33.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
36.	Урна-плевательница	штук	2
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

1.8 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся.

Требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Таблица № 14

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе
НП	2	10	12
ТЭ	4	12	10

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 312 до 936 часов.

Индивидуальное планирование подготовки самбистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности самбистов (в измеряемых величинах), важно планировать динамику состояния спортсмена – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности самбиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов

подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в самбо

Таблица № 15

№ п/п	Операция	Организационно –методические указания
1.	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2.	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3.	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4.	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5.	Определение сроков тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6.	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7.	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8.	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учётом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

1.10 Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в самбо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки самбистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определённой последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов). Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов), типа полу годичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки самбистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки самбистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса самбистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у самбистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально - подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм самбистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке самбистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально - подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности самбистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки самбистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности ответственности основных соревнований сезона, их индивидуальных особенностей. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса самбистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями. В подготовке самбистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением самбистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа самбистов, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объёму и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки самбистов, включает широкое применение соревновательных и специально - подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке самбистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки самбистов. При этом объем соревновательных и специально - подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке самбистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса самбистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса самбистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на самбистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объёма и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке самбистов -новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определённой последовательности занятий разной направленности, объёма и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке самбистов, занимающихся в тренировочных группах 3-4 года подготовки применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма самбистов к напряжённой тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объёмом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме самбистов, решают главные задачи технико - тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для самбистов 13–16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других

качеств, такой: *понедельник* - преимущественное развитие быстроты; *среда* - взрывной силы и силовой выносливости; *пятница* - гибкости; *понедельник* - быстроты; *среда* - силы; *пятница* - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально - подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по самбо в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения самбистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряжённых базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в самбо.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, характерные особенности которых – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг -партнёров, чётко организованное питание и восстановительных процедур.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 16

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2. Специальные тренировочные сборы				

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	21	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется по понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счёт возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения обще-подготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарём и другими условиями предстоящего состязания. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (изучение движения в целом в облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением его фазами и элементами);
- расчленённое (раздельное изучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На самбо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся самбо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку самбистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Изучение техники и тактики в самбо немыслимо без сознательной и активной деятельности занимающегося, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к самбо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий самбистов различного возраста. Начиная с младшего возраста, потребность к изучению элементов техники и тактики у самбистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся самбо при изучении двигательных действий. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность самбистов. Внутренние факторы (степень понимания

значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к самбо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся самбо осмысленное отношение и устойчивый интерес к самбо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику самбо. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побороться, а у тренера - научить технике, тактике самбо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки самбистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) самбисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в самбо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения самбистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если занимающийся сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения - черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы тренировки. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях самбо следует соблюдать доступность тренировочного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, лёгкие и невыполнимые задания снижают активность самбистов, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность в самбо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у самбистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения самбистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приёмов.

Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся самбо представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления даёт ответ на вопрос, для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у самбистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления самбист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у самбистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности изучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии самбисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе самбисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в самбо нескольких однотипных двигательных задач.

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий самбистов при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность изучения техническим

действиям сокращает сроки изучения тренировочного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса самбистов.

4. Принцип прочности усвоения материала.

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и самбистов всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения самбистами двигательной задачи.

В тренировочном процессе самбистов необходимо создавать условия для запоминания:

а) нужно сформировать у самбистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания;

б) научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение - должно восстановить в памяти самбистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение самбистами техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия самбо;

г) обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность - отличительный признак системы подготовки в самбо. Организованная подготовка самбистов отличается от стихийной, прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься самбистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) самбисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при изучении техники самбо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики самбо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины - усвоение терминологии самбо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям

самбистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.) Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей самбистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма самбистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма самбистов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учётом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для самбистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у самбистов на базе ранее приобретённых, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность).

Другое условие - постепенность, т.е. переход от более лёгкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учёте индивидуальных различий самбистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько самбистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально -подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько самбистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно -педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности самбистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с самбистами.

1.Принцип направленности на максимально возможные достижения, углублённой специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется в самбо путём использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности самбистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке самбистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности:

целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углублённая специализация в самбо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности. Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого самбиста для разработки индивидуальных заданий.

2.Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в самбо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в самбо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки самбистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка самбистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для самбистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе самбистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий самбо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у самбистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в самбо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма самбистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у самбистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учётом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных самбистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для самбистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объёма и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учётом соотношения параметров объёма и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе самбистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объёма нагрузок снижается интенсивность, и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность тренировочного процесса.

Тренировочная и соревновательная деятельность самбистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учётом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности самбистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности самбистов.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности самбистов. Планируя участие в соревнованиях самбистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных самбистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к самбо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях самбистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся самбо (в т.ч. и их личностное развитие).

Травмы в самбо могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, татами, экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом самбистов, превышающим установленные нормы (в группах НП - 15 человек, в группах ТЭ (спортивной специализации) - 12 человек);
- проведение занятий без тренера.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма борца, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- доведение до сведения всех спортсменов правил внутреннего распорядка спортсменов в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»;
- ознакомление спортсменов с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала;
- прибывать в спортивную школу за 30 минут, до начала тренировки;
- вести учёт посещаемости спортсменами тренировок в журнале;

- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
 - проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках;
 - добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
 - строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
 - немедленно прекращать тренировку при применении грубых или запрещённых приёмов;
 - во всех случаях нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера;
 - воспитывать у спортсменов взаимное уважение;
 - иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учётом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов;
 - строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;
 - строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача;
 - в местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
 - запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.
- Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности:
- приходить на тренировки только в дни и часы, указанные тренером в соответствии с расписанием;
 - находиться в спортивном зале, только в присутствии тренера;
 - иметь справку врача, разрешающую посещение тренировок по самбо;
 - спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов;
 - запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения;
 - строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало, и окончание упражнения выполнять только по команде тренера;
 - занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках;
 - не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера;
 - при проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки;
 - при подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма;
 - не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий;
 - спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра;
 - при возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма;
 - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
 - упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата;

- запрещается покидать место занятия без разрешения тренера;
- при занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания тренировки.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- тренировки проводятся согласно расписанию, на татами;
- надеть специализированную спортивную форму;
- войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером;
- проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- при разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 6 пар;
- при разучивании приёмов, броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при всех бросках, атакованный использует приёмы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;
- во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу;
- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа подготовки;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны;
- после окончания тренировки организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по самбо;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утверждённому расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2.2.Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соотношение объёмов по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо (в часах)

Таблица № 17

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка	16	24	31	37
Общая физическая подготовка	110	150	137	198
Специальная физическая подготовка	44	71	144	215
Технико-тактическая подготовка	132	198	262	402
Психологическая подготовка	10	15	25	37
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика		10	25	47
Итого:	312	468	624	936

Объём тренировочных нагрузок, это суммарное количество выполненной тренировочной работы за одно занятие или тренировочный цикл. Выражается в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней. Аналогично данному определению можно дать характеристику объёму соревновательных нагрузок, как количество проведённых раундов и схваток за одно соревнование или количество соревнований в течение тренировочного года.

2.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные достижения в самбо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одарённость спортсмена - выражается в задатках, одарённости и способностях к занятиям самбо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий самбо. Врождённо обусловленным компонентом спортивных способностей является одарённость, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов;

- степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности, и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений;

- эффективность системы подготовки спортсменов – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в самбо;

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение, т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером. К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определённые показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоёмкий и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, её характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером, прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятий в день.

Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряжённых тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряжённости, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряжённого микроцикла, следующего за очень напряжённым, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух

(иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днём.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определённый период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объёма работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днём отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после лёгкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

- диагностика состояния здоровья;
- определение и оценка физического развития;
- определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
- назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
- рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счёт организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения

двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов.

При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выявить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует, как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее чётко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1.Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочётов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

2.Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесённые за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3.Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряжённости;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

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

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

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

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации.

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

2.5.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- изучение первоначальных навыков и технических действий;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремлённости;

- выявление задатков способностей и спортивной одарённости.

Для групп первого года подготовки и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

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

Основным методом тренировки должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки юным спортсменам для успешного изучения основ и техники самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального этапа невозможно без чёткого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 18 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях 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 Российской Федерации, 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 методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный самбист за период спортивной подготовки в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Таблица № 18

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1-й год	2-й год
I. Теоретическая подготовка		
1.1. Техника безопасности	3	4
1.2. Правила соревнований	3	4
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	2	3
1.4. Краткая история вида спорта	2	2
1.5. Краткие сведения о строении человека	2	2
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	2	2
1.7. Морально -психологическая подготовка	2	2
1.8. Анализ соревнований	-	2
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	3
<i>Всего часов:</i>	16	24
II. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	110	150
2.2. Специальная физическая подготовка	44	71
2.3. Техничко-тактическая подготовка	132	198
2.4. Психологическая подготовка	4	10
2.5. Восстановительные мероприятия	3	5
2.6. Контрольные испытания	3	4
2.7. Участие в соревнованиях		6
<i>Всего часов:</i>	296	444
Итого часов:	312	468

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе 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, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны, вперёд стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

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 самбиста;

- 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 используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Изучение захватов и передвижениям. Изучение простейших технических действий в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Изучение ухода из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

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

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны научить тренеры юных самбистов в группах начальной подготовки. Порядок изучения технических действий носит рекомендательный характер.

Техника самбо

Борьба стоя:

Стойки:

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

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски:

1. в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнёра плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

2. в основном туловищем:

- бросок через бедро;

- бросок через грудь, обшагивая партнёра;

3. в основном ногами:

- задняя подножка;

- передняя подсечка;

- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

Переворачивания партнёра на спину/стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;

- захватом двух ног;

- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;

- верхом;

- со стороны голов;

- поперек.

Болевые приёмы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приёмов в направлениях вперёд -назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приёмы на руках;

- переходы на болевые приёмы на руки после удачного выполнения броска.

2.5.2. Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе

В 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 тренировочных группах 3-го и 4-го годов подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико -техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально -волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Таблица № 19

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1–2 год	3–4 год
I. Теоретическая подготовка (рекомендуемый перечень)		
1.1. Техника безопасности	4	4
1.2. Физическая культура и спорт в России	3	4

1.3. Влияние физических упражнений на организм	4	4
1.4. Физиологические основы тренировки самбиста	4	4
1.5. Методика обучения основам тренировки	4	5
1.6. Планирование тренировки самбиста	4	5
1.7. Основы техники и тактики самбо	4	5
1.8. Анализ соревнований	4	6
Всего часов	31	37
II. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	137	198
2.2. Специальная физическая подготовка	144	215
2.3. Техничко-тактическая подготовка	262	402
2.4. Психологическая подготовка	15	23
2.5. Восстановительные мероприятия	10	14
2.6. Контрольные испытания	3	7
2.6. Участие в соревнованиях	18	30
2.7. Судейская практика	4	10
Всего часов:	593	899
Итого часов:	624	936

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.

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

2. Патриотическое воспитание.

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

3. Физическая культура и спорт в России.

Рост массовости спорта в России и достижения российских 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. Лёгкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

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

6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

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

7. Планирование тренировки самбистов.

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

8. Основы техники и тактики самбо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов. 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 занимающихся, и анализ, и динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. 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. Подъём разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперёд, 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 борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприёмов;
- 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 приёма;
- проведение приёмов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;

- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

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

Техника самбо

1. Борьба стоя

Стойки:

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

Перемещения:

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

Основные захваты:

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

Основные броски:

в основном руками:

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

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;

- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнёра на спину/стоящего на четвереньках:

- используя куртку/самбовку/соперника. Удержания:
- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приёмы на руки:

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

Тактика самбо:

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

Контрприёмы:

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

2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

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 являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических 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 учётом возрастных особенностей психического развития.

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

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления 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 приёмов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приёмам 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 приёмы 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 приёмам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счёт выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трёх микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

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

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

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баро- массаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объёмом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления

зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

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

Тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 20

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

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: тёплый душ, горячий душ, контрастный душ, тёплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>

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

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

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

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

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2».

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов начиная с тренировочного этапа, и преследует следующие цели:

- изучение занимающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- изучение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещённых в спорте субстанций;
- программа «Честный спорт».

Материал для занятий подбирается с учётом возрастных особенностей спортсменов:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте, и борьба с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на национальном и международном уровне;
- список запрещённых препаратов;
- биологически активные добавки в спорте;
- последствия применения допинга;
- санкции за нарушения антидопинговых правил;
- список препаратов, не запрещённых для использования в спорте.

Так же, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и активного участника в организации и проведении спортивных соревнований по самбо в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 21

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Изучение основных технических элементов и приёмов. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники самбо 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно - массовых мероприятий под руководством тренера.	

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

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

С целью получения достоверной и надёжной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П); время -объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчётом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 22 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения

Таблица № 22

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

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица № 23

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ($P1$), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ($P2$) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ($P3$). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица № 24

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

Контроль за состоянием здоровья самбистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Таблица № 25

Признаки	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)

Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление Соли на висках, на майке
Дыхание	Учащённое, ровное	Сильно учащённое	Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 26

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной

подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе). Для досрочного перехода, при условии наличия вакантных мест, на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

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

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программные требования, на следующий год спортивной подготовки не переводятся.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программные требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утверждённых Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 27,28

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

Таблица № 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз) Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	
весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	
весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
весовая категория 35 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.5. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся

Аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся хорошей; если $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\% \text{ от норматива}$, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не

выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Таблица № 29

Группа	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт сумма
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков (сред.)			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	60-100
Временно освобождённые				25	20	15	20	15	10				25-45

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Министерства спорта РФ от 12.10.2015г. № 932).
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13. № 1125).
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.12. № 325).

Методическая литература:

1. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2005. – 240 с.
2. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991г.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.:ФИС, 1968. – 584 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424с.
9. Физическая подготовка единоборцев (САМБО ДЗЮДО) Теоретико -практические рекомендации/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизионо, 2011. – 160с.
10. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000

Перечень Интернет ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://dvinaland.ru/gov/iogv/asport/> -Агентство по спорту Архангельской области
3. <http://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство.
4. <http://www.sambo.ru/> - Федерация самбо России
5. <https://vk.com/club18874935> - группа Северодвинской федерации самбо
6. <https://vk.com/club71067572> - группа МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»