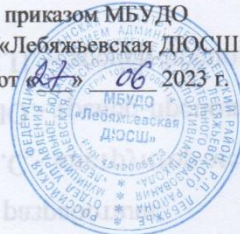


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУДО «Лебяжьевская
ДЮСШ»
Протокол от 16 » 06 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУДО
«Лебяжьевская ДЮСШ»
от 17 » 06 2023 г. № 19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«САМБО»**

Срок реализации программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) – 4 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Программу разработали:

- Сурикова С.С.- инструктор-методист
- Федоров Н.Ю.- тренер-преподаватель
- Мальцева Е.П. – тренер-преподаватель

р.п.Лебяжье
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика самбо, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	5
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1.	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 самбо	6
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по самбо	7
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.4.	Режимы тренировочной работы	8
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	18
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.3.	Планирование спортивных результатов	21
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	22
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	24
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	25
3.7.	Планы применения восстановительных средств	26
3.8.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	30
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	30
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в самбо	30
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий	32

этап спортивной подготовки	
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	33
4.4. 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	48
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	51
VI. План физкультурных и спортивных мероприятий, на основе ЕКП	52

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта самбо разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 24 марта 2022 года № 222, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом МБУДО «Лебяжьевская ДЮСШ» и с учётом особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125. Данная программа разработана с целью поэтапной подготовки физических лиц по самбо (спортивным дисциплинам), определяющая направления, содержание и условия спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачи спортивной подготовки:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, округа, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по самбо.

1.1. Характеристика самбо, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

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

Дисциплины вида спорта – самбо (номер-код – 0790001411Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Самбо	0790001411Я

Борьба самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов единоборств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Философия самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. В борьбе самбо сложносоставной характер подготовки, требующий равного внимания к развитию всех физических (двигательных) качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно- координационной техники выполнения приемов, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных, до полного расслабления и высочайшей точности.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола, разработаны общие правила, на соревнованиях за приемы присуждаются очки, а также можно одержать досрочную победу, благодаря болевому приёму или эффективному броску. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Всамбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

В боевом самбо разрешены к использованию все приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приемы).

Различие между боевым и спортивным самбо достаточно существенная. В боевом разрешены удары, как руками, так и ногами, тогда как в классическом варианте – они запрещены. Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приёмов, в том числе возможно и удушение соперника. Боевое самбо более динамично, но и более травмоопасно, чем классическое. Если классическое самбо считается спортом в чистом виде, то боевое практикуется не только на соревнованиях, а у военных и спецслужб. Основная цель спортивного самбо – самооборона, боевого – атака противника.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Спортивная подготовка спортсмена самбиста по настоящей программе спортивной подготовки состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 6 недель по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельная работа).

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

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по самбо;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных

соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по самбо представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-50	45-50	40-45	40-45	30-35	30-35
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50

Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5

Таблица 2.1

Объем распределения часов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта самбо (52 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП				ТЭ								ССМ		ВСМ	
		до одного года		свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации									
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)
1.	Общая физическая подготовка	99	32	150	32	137	22	137	22	206	22	206	22	131	9	166	10
2.	Специальная физическая подготовка	40	13	66	14	125	20	125	20	206	22	206	22	364	25	416	25
3.	Технико-тактическая подготовка	147	47	210	45	281	45	281	45	383	41	383	41	728	50	833	50
4.	Психологическая подготовка	13	4	18	4	25	4	25	4	47	5	47	5	73	5	83	5
5.	Теоретическая подготовка	13	4	14	3	25	4	25	4	47	5	47	5	73	5	83	5
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	-	10	2	31	5	31	5	47	5	47	5	87	6	83	5
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	624	100	936	100	936	100	1456	100	1664	100
7.	Количество часов в неделю	6		9		12		12		18		18		28		32	
8.	Количество тренировок в неделю	3		4		5		5		14		14		14		16	
9.	Общее количество тренировок в год	156		208		260		260		468		468		728		832	

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых формируются участники соревнований по возрастным и весовым категориям, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

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

Таблица № 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

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.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию 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 контроля занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по самбо составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	18

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	28
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	32

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по самбо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена самбиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый самбист испытывает перед соревнованиями, и во время соревнований, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни самбисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других самбистов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена самбиста в спортивной деятельности представлены в таблице № 4.

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в самбо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В это же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по самбо на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Кол-во тренировок в неделю	3	4	5	9	14	16
Общее кол-во часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее кол-во тренировок в год	156	208	260	468	728	832

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов самбистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в самбо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки самбистов и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки самбистов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов самбистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам самбо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ (этап спортивной спец)	Этап НП	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	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 образовательные учреждения среднего профессионального образования осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.8.* Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 8, № 8.1.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
			1.
2.	Гири спортивные (6, 8, 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 лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (12х12 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 нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные разной высоты (120, 130, 140, 150, 160 см)	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10

29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское электронное	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна-плевательница	штук	2
37.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
38.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (месяцев)	Кол-во	Срок эксплуатации (месяцев)	Кол-во	Срок эксплуатации (месяцев)	Кол-во	Срок эксплуатации (месяцев)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Набор поясов самбо	штук	На занимающегося	20	-	-	-	-	-	-	-

Таблица № 9.1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5

2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Отбор в группы подготовки представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных самбистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов, начиная с тренировочного этапа.

Качественный состав спортивных групп на различных этапах подготовки определяется по принципу перехода от количества (группы начальной подготовки) к качественному составу спортивных групп (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства).

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по самбо приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Этапы спортивной подготовки	Период	Количество занимающихся в группе (человек)	Требования к уровню подготовки	
			Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивные разряды и звания
Этап начальной подготовки	1 год	12	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
	2 год	12	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
Тренировочный этап	1 год	10	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
	2 год	10	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
	3 год	10	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
	4 год	10	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	МС, МСМК

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (6-8 недель).

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

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

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

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Формы занятий по самбо определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки самбистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.

Заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы.

Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики самбо, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по самбо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Требования техники безопасности при проведении занятий по самбо.

К занятиям борьбой самбо допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

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

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера.

Занимающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования техники безопасности перед началом занятий

На занятиях спортсмен должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, спортсмены должны входить в зал только с разрешения тренера. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования техники безопасности во время занятий

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении повреждений на борцовском коврике или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать спортсменов из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования техники безопасности по окончании занятий

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объём соревновательных нагрузок и его соотношение с объёмом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо связывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объём соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и самбо;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебный, психологического и биохимического контроля

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

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

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

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

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

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

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

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

3.6. Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через борьбу.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая соревновательная готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Успех выступления самбиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления схваткой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка схватки, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время схватки.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей самбиста.

3.7. План применения восстановительных средств

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Главное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы, тема	Ответственный за проведения мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для тренеров «Виды	Ответственный за	1-2 раза в год

	нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	антидопинговое обеспечение в регионе	
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

3.9. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства квалификационная категория спортивного судьи.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи квалификационного зачета по теории и практике.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по самбо представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта самбо

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.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели соматотипа спортсмена. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.

3. Оперативный контроль.

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями самбиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта самбо представлены в таблицах № 11, № 12, № 13, № 14.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах № 15, № 16, № 17, № 18, № 19, № 20.

Таблица № 11

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)

Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Таблица № 12

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 14

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

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

весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)

	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 15

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп на этапе начальной подготовки юноши

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения					
			1			2		
			26, 29,31, 34,38, кг	37,40, 42,43, 46,50 кг	47,51, 55, 55+,60, 65,65+ кг	26, 29,31, 34,38, кг	37,40, 42,43, 46,50 кг	47,51, 55, 55+,60, 65,65+ кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м. (не более сек)	11,8	11,6	12,0	10,8	10,5	11,0
2.	Выносливость	Бег 500 м.	2,05 мин	2,15 мин	2,25 мин			
		Бег 800 м.				3.20 мин	3.30 мин	3.40 мин
3.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз.)	2	2	1	5	5	5
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	10	9	4	13	13	13
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)				6	6	6
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (раз.)	за 11 с не менее 10 раз	за 12 с не менее 10 раз	за 13 сек. не менее 10 раз			
		Прыжок в длину с места (см)	130	130	130	155	155	155

Таблица № 16

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп
на этапе начальной подготовки девушки

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения					
			1			2		
			26, 29,31, 34,38, кг	37,40, 42,43, 46,50 кг	47,51, 55, 55+,60, 65,65+ кг	26, 29,31, 34,38, кг	37,40, 42,43, 46,50 кг	47,51, 55, 55+,60, 65,65+ кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м. (не более сек)	12,2	12	12,4	10	10,2	10,4
2.	Выносливость	Бег 500 м.	2,25 мин	2,35 мин	2,45 мин			
		Бег 800 м.				3,40 мин	3,50 мин	3,40 мин
3.	Силовые качества	Подтягивание на низкой перекладине (раз.)	7	7	2	10	10	10
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	5	5	1	7	7	7
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)				2	2	2
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине	за 11 сек не менее 8 раз	за 12 сек не менее 8 раз	за 13 сек не менее 8 раз			
		Прыжок в длину с места (см.)	125	125	125	140	140	140

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) юноши

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения											
			1			2			3			4		
			34,35, 37,38,40, 42 кг	43,46, 47,50,51, 54 кг	55,59, 65,65+, 71,71+ кг	34,35, 37,38,40, 42 кг	43,46, 47,50,51, 54 кг	55,59, 65,65+, 71,71+ кг	34,35, 37,38, 40,42 кг	43,46, 47,50, 51,54 кг	55,59, 65,65+, 71,71+ кг	34, 35, 37, 38, 40,42 кг	43,46, 47,50, 51,54 кг	55, 59,65, 71, 71+ кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (сек.)	10.1	9.9	10.3	9.6	9.5	9.8	9.2	9.2	9.4	8.9	8.9	8.9
	Выносливость	Бег 800 м. (мин.)	3.00	3.10	3.20	2.58	3.08	3.18	2.55	3.06	3.15	2.53	3.04	3.13
2.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (раз.)	7	7	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	14	14	14	20	18	17	25	22	20	28	25	23
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз.)	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8
		Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса (раз)	6	6	6	8	7	7	11	9	8	14	11	9
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	160	160	170	170	170	180	180	180	195	195	195
5.	Техническое мастерство	Забегания на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	27	29	30	25	27	29	24	24	27	22	22	25
		Имитация броска с резиновым жгутом 20 раз (сек)	30	30	33	27	27	30	25	25	27	22	22	25

	Время 10-ми бросков через бедро (сек.)	30	30	35	28	28	32	25	25	28	22	22	25
--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица № 18

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) девушки

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения											
			1			2			3			4		
			34,35, 37,38, 40,42 кг	43,46, 47,50, 51,54 кг	55,59, 65, 65+, 71, 71+ кг	34, 35, 37, 38,40,42 кг	43,46, 47,50,51, 54 кг	55,59, 65,65+, 71, 71+ кг	34,35, 37,38, 40,42 кг	43,46, 47,50, 51,54 кг	55, 59, 65,65+, 71,71+ кг	34, 35, 37, 38, 40,42 кг	43,46, 47,50, 51,54 кг	55, 59,65 65+, 71, 71+ кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (сек.)	10,5	10,3	10,7	10,2	10,3	10,5	10,0	10,1	10,2	9,8	9,8	9,8
	Выносливость	Бег 800 м.	3,25	3,35	3,45	3,22	3,32	3,42	3,20	3,30	3,40	3,18	3,28	3,38
2.	Силовые качества	Подтягивание на низкой перекладине (раз.)	11	11	11	13	13	13	14	14	14	16	16	16
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	8	8	8	12	11	10	15	13	12	18	15	13
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз.)	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
		Приседание со штангой (весом не менее 100% с/в(раз))	3	3	3	5	4	3	8	6	4	10	8	5
4.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	145	145	145	155	155	155	165	165	165	170	170	170
5.	Техническое	Забегания на борцовском	28	30	33	25	28	30	23	26	28	21	23	25

мастерство	мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)													
	Имитация броска с резиновым жгутом 20 раз (сек)	25	28	30	24	27	29	25	26	28	22	23	27	
	Время 10-ми бросков через бедро (сек.)	32	33	35	30	31	33	28	30	31	25	28	30	

Таблица № 19

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			38,41,42,44,46, 50 кг	48,52,55, 56,60,66 кг	60,65,70, 70+,72,78, 84,84+ кг	38,41,42,44, 46,50 кг	48,52,55, 56,60,66 кг	60,65,70, 70+,72,78,84, 84+ кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м. (сек.)	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
	Выносливость	Бег 800 м. (мин.)	2,50 мин	3,00 мин	3,10 мин	3,15 мин	3,25 мин	3,35мин
2.	Силовые качества	Подтягивание на низкой перекладине (раз.)	10	10	10	18	18	18
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	30	27	25	20	17	15
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз.)	9	7	5	4	3	2
		Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса (раз.)	16	13	10	11	9	6
4.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	200	200	200	175	175	175
5.	Техническое мастерство	Забегания на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	27	29	32	26	29	31

		Имитация броска с резиновым жгутом 20 раз (сек)	24	27	29	23	26	28
		Время 10-ми бросков через бедро (сек.)	31	32	34	29	30	32
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта						

Таблица № 20

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе высшего спортивного мастерства

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины			Женщины		
			40,44,48,52,56,57,60,62 кг	56,60,64,65,68,70,74,75,82 кг	70,72,75,75+,80,80+81,87,+87,90,100,+100 кг	40,44,48,52,56,57,60,62 кг	56,60,64,65,68,70,74,75,82 кг	70,72,75,75+,80,80+81,87,+87,90,100,+100 кг
1.	Скоростные качества	Бег 100 м (сек.)	13,8	13,8	13,8	15,4	15,2	15,6
	Выносливость	Бег 1000 м.	3,15 мин	3,25 мин	3,35 мин	3,30 мин	3,40 мин	3,50 мин
		Бег 1500 м.	5,10 мин	5,20 мин	5,30 мин	5,30 мин	5,40 мин	5,50 мин
2.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (раз.)	17	14	13			
		Подтягивание на низкой перекладине (раз.)				20	19	19
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	40	35	30	25	20	15
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз.)	11	9	7	6	5	4
		Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (раз.)	20	17	14	15	12	9

4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	230	230	230	185	185	185
5.	Техническое мастерство	Забегания на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	26	28	31	25	27	30
		Имитация броска с р/жгутом 20 раз (сек.)	23	26	28	22	25	27
		Время 10-ми бросков через бедро (сек.)	30	31	33	28	29	31
6.	Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса						

4.4. 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

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Бег 60 м, 100 м проводится после 10-15-минутной разминки в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Бег 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Подтягивание из виса на перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги испытуемого. После этого испытуемый выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Подъем туловища, лежа на спине. Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке выполняется максимальное количество раз. ИП: вис на гимнастической стенке, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Поднимание ног засчитывается если испытуемый не сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых суставах, носки необходимо тянуть вверх.

Приседание со штангой. После снятия штанги со стоек (ассистенты могут оказать помощь в снятии штанги) испытуемый, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение

лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Получив сигнал тренера для начала упражнения, испытуемый должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Попытка считается использованной, если колени были согнуты.

Прыжок в длину с места проводится на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Оценка уровня технического мастерства осуществляется следующим образом:

Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения – упор головой в ковер – в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Имитация броска с резиновым жгутом 20 раз (сек) выполняет спортсмен из исходного положения – жгут зацепить за шведскую стенку на уровне груди.

- 1) Тяга жгута одной рукой имитируя захват за рукав.
- 2) Тяга жгута имитирует тягу за отворот.
- 3) Тяга двумя руками имитируя тягу за рукав и отворот с подставлением одной ноги.
- 4) Тяга двумя руками имитируя подворот с подставлением обеих ног.

Руки после поворота тянут вниз, перед собой, до конца.

Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) – спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения – стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с утвержденным графиком учреждения в установленные сроки (обычно в конце спортивного сезона). Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в методической службе учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. При организации тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим нормативы тестирования по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом учреждения.

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Важное место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам.

Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих М.: Астрель, АСТ; 2001. – 224 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
9. Приказ от 12 октября 2015 г. № 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»
10. Самбо для профессионалов / Куринной И., ч. 1,2,3,
11. Самбо спортивное и боевое / Галочкин Г.П, Воронеж 1997.
12. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В Конаков. М – Советский спорт, 2008.
13. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995.
14. Спортивная борьба: Учебное пособие / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М. Просвещение, 1993.
15. Сто уроков самбо / под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
17. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009.
18. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
19. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РЕАФК, 1996.
21. Энциклопедия боевого самбо / Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.sambo.ru> – Всероссийская федерация самбо

