

Министерство спорта Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»

РАССМОТРЕНА

на методическом совете

20 марта 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ

«СШОР им. Б.Х. Сайтиева»

_____ Райков В.К.

программа подготовки спортивного резерва
«САМБО»
(этапы: начальной подготовки, тренировочный,
совершенствование спортивного мастерства)
Срок реализации: 11 лет

Разработчики:
Инструктор-методист: Синицина Л.М.
Тренер по самбо: Мазунов А.А.
Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки самбиста	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий по самбо	11
3.2.	Программный материал	14
3.2.1.	Физическая подготовка самбиста	14
3.2.2.	Специальная физическая подготовка самбиста	22
3.2.3.	Техническая и тактическая подготовка самбиста	25
3.2.3.1.	Содержание технико-тактической подготовки на начальном этапе	27
3.2.3.2.	Содержание технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (1-2 год)	32
3.2.3.3.	Содержание технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (3-5 год)	40
3.2.3.4.	Содержание технико-тактической подготовки на этапе совершенствованию спортивного мастерства	44
3.2.4.	Психологическая подготовка	44
3.2.5.	Теоретическая подготовка	48
3.2.6.	Инструкторская и судейская практика	49
3.3.	Восстановительные мероприятия	50
3.4.	Антидопинговые мероприятия	51
3.5.	Организация медико-биологического контроля	53
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	55
4.1.	Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	55
4.2.	Зачетные требования	58
4.3.	Методические указания по организации тестирования	59
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	61
5.1.	Список литературы	61
5.2.	Список аудиовизуальных средств	61
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	61
	Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовки спортивного резерва «Самбо» (далее – Программа) разработана на основании методических рекомендации министерства спорта Красноярского края по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва» для спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, иных организаций и структурных подразделений, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Красноярском крае.

При составлении Программы учитывались требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки по самбо.

Основной задачей реализации Программы является выявление и отбор одаренных спортсменов для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

1.1. Характеристика вида спорта

Самбо (номер-код вида спорта – 0790001411Я) – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо.

В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые начинают проводиться международные соревнования. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году - первый чемпионат мира.

В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо присуждаются баллы за броски и удержания. Бросок - это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. Если самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, то такой прием называется – удержание. В самбо есть возможность досрочной победы, для этого необходимо выполнить бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, провести болевой прием, набрать на 8 баллов больше соперника.

В состав экипировки для самбо входят: куртка (красного или синего цвета), ботинки (борцовки), шорты и пояс. Для участниц предусмотрена майка белого цвета.

1.2. Структура системы многолетней подготовки самбиста

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения самбистов по ступеням спортивных разрядов. Можно предложить следующую структуру многолетней подготовки самбиста. Выделяются четыре цикла:

- начальной базовой подготовки;
- специальной подготовки;
- углубленной специальной подготовки;
- демонстрации наивысших достижений.

Этап базовой подготовки может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 10-11 лет узаконен официальными документами. На данном этапе решаются две главные задачи:

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и перегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости».

2. Совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы базовой подготовки самбистов должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей, для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый этап многолетней подготовки продолжается до 12-летнего возраста, т. е. до начала этапа специальной подготовки.

Этап специальной подготовки охватывает возрастной диапазон от 12 до 15-16 лет и заканчивается присвоением первого спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Это соотношение считается оптимальным, когда 60-65% отводится на общую и 35-40% на специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе нужно рассматривать как промежуточные, второстепенные. Их задача - выявление недостатков, корректировка задач тренировки.

Этап углубленной специальной подготовки. Достигнув 15-16-летнего возраста и выполнив нормативы первого разряда и кандидата в мастера спорта, самбисты приступают к более углубленной специализации и к 18-19 годам многие из них становятся мастерами спорта. И на данном этапе сохраняется тенденция воздержания от излишне специализированной подготовки. Тренер должен

постоянно помнить о том, что выполнение норматива мастера спорта не является самоцелью, это цель промежуточная. Поэтому в начале этапа соотношение между общей и специальной подготовкой должно быть таким же, как на предыдущем этапе, т.е. 3:1, а в самом конце этапа это соотношение допустимо в пределах 1,2 :1,8 , т.е. только 60% тренировочного времени можно отводить решению задач специальной подготовки. Во главу угла ставятся задачи наращивания уровня специальной подготовленности на фоне контрастных общеподготовительных нагрузок (в объеме 40% тренировочного времени), обеспечивающих не только быстрое восстановление специальной работоспособности, но и наращивание уровня общей подготовки как фундамента будущих, еще более высоких спортивных достижений на ковре.

Этап демонстрации наивысших спортивных достижений начинается сразу после присвоения звания «Мастер спорта России». В ходе этапа талантливые самбисты становятся мастерами спорта международного класса, а особо одаренные достигают звания заслуженного мастера спорта. Возрастной диапазон этапа в среднем в пределах 18-26 лет, хотя могут быть и существенные отклонения. Высокие достижения в более позднем возрасте чаще встречаются у самбистов тяжелых весовых категорий.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по самбо: уровню спортивного мастерства по этапам подготовки; соотношению средств подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп по самбо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Самбо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа в КГБУ «СШОР имени Б.Х. Сайтиева» (далее – СШОР) реализуется на трех этапах: начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и количество лиц в группе указаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество занимающихся в группах

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся	Минимальное количество человек, занимающихся в группе	Максимальное количество человек, занимающихся в группе
Этап начальной подготовки	1	10-11	12	18
	2	11-12	10	18
	3	12-13	8	18
Тренировочный этап	1	13-14	6	15
	2	14-15	6	15
	3	15-16	6	15
	4	16-17	4	15
	5	17-18	3	15
Этапы совершенствования спортивного мастерства	до 3 лет	с 18 лет	1	3

Программа предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

В таблице 2 указано примерное распределение часов по разделам и годам подготовки.

Таблица 2. Примерное распределение часов по разделам и годам подготовки Программы

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства
	до года	свыше года	первый	второй	третий	четвертый	пятый	
Общая физическая подготовка *	108	134	115	125	146	166	188	104
Специальная физическая подготовка	44	58	115	138	160	190	215	260
Технико-тактическая подготовка	138	186	234	280	326	374	421	520
Психологическая подготовка	8	12	20	25	30	34	38	52
Теоретическая * подготовка	12	16	20	32	36	34	36	42
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	2	10	16	24	30	34	38	62

практика								
Итого часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20
Итого часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040

*часть материала рекомендовано для самостоятельной работы.

В содержание Программы включены средства подготовки из других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в самбо.

Распределение часов по разделам подготовки Программы учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных тренировочных групп с расчетом на 52 недели и предусматривает:

- занятия, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально;
- участие в соревнованиях;
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой спортсменов по индивидуальным планам подготовки (до 25% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа спортсменов, контролируется тренером на основании ведения спортсменами дневников самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Программой предусматривается ежегодное увеличение объемов соревновательной нагрузкой (табл. 3).

Таблица 3. Минимальные показатели соревновательной деятельности по борьбе на поясах

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	-	2	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	-	1	1
Итого соревновательных поединков	-	6-8	8-10	10-15	12-15

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности борцов, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, выше объем соревновательной деятельности.

Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо.

Требования к лицам для зачисления на этапы подготовки Программы

Программа по самбо реализуется поэтапно, с зачислением спортсменов на каждый этап подготовки.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу по самбо необходимо учитывать что, в видах единоборств большую роль играют морально-волевые качества. Самбист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Спортсмен, претендующий на зачисление на Программу, должен обладать физическими качествами, необходимыми самбисту (таблица 4).

Таблица 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в 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.

На этап начальной подготовки принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям по спортивным единоборствам и успешно прошедшие процедуру индивидуального отбора.

Таблица 5. Нормативы по физической подготовленности для зачисления на этап начальной подготовки

Физическое качество	Тестовое упражнение	Норматив
Гибкость	Наклон вперед из седа ноги врозь	наклон вперед прямой спиной на $\frac{1}{2}$ (45°), ноги прямые
Скоростные способности	20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам, сек	до 14
Координационные способности	5 кувырков вперед за 10 сек	схождение с места не более 2 шагов
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе без фиксации расстояния. мин	10
Мышечная сила	Подъем туловища лежа на полу, раз	15

На тренировочный этап зачисляются лица:

- прошедшие подготовку не менее одного года по Программе на этапе начальной подготовки;

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям по самбо;

- успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

На тренировочный этап могут быть зачислены лица, имеющие спортивную подготовку в других видах спорта, и владеющие навыками, способствующие повышению профессионального мастерства в самбо. Для зачисления на тренировочный этап спортсменов из других видов спорта необходимо получить врачебный допуск к занятиям по самбо и выполнить нормативы по физической подготовленности.

Для реализации Программы по самбо необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- желательно наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета.

Для реализации Программы тренировочный спортивный зал должен иметь оборудование и инвентарь (таблица 6, 7)

Таблица 6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер самбо (12 x 12 м)	комплект	1
2.	Канат для лазанья	штук	1
3.	Макет автомата	штук	2
4	Макет ножа	штук	2
5	Макет пистолет	штук	2
6	Манекены тренировочные	комплект	1

Таблица 7. Спортивная экипировка, необходимая для реализации программы

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	этап начальной подготовки		этап тренировочный		этап совершенствования спортивного мастерства	
	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	20					
Ботинки самбо	-	-	1	1	1	1
Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	-	-	1	1	1	1
Шорты самбо (красные и синие)	-	-	1	1	1	1

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Борьба самбо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к коврику. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях самбо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причины травматизма на занятиях самбо

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- отсутствие периодического медицинского осмотра.

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в СШОР должна проводиться регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутренней распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

- занятия проводятся согласно расписанию;

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по самбо должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;

- при всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях;

- за 10-15 мин до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с самбистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся. Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий,

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

3.2. Программный материал

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

3.2.1. Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном

(соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Упражнения физической подготовки (для всех этапов подготовки)

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. *Координационные упражнения* объединяют технику и тактику самбо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения.

Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности.

Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения.

На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.

Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются из различных положений: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекалдывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одноименным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой на ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т.п. Повороты с манекеном на плечах; то же на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т.п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечки, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходом от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руками, ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисный и др.).
Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимам ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны.

Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну.

Продвижение вперед прыжками на одной ноге с вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед с вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партером и в группе.

Акробатика Особенности обучения и совершенствование элементов акробатических прыжков в условиях спортивного зала.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180° , прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с

приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Исх.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках -

падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Исх.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

3.2.2. Специальная физическая подготовка самбиста

Специальная физическая подготовка (СФП) позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо. На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки самбистов многие специалисты в этой области разделяют СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала.

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб,

тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираться мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3[^] метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

***Специально-подготовительные упражнения для технических действий
в положении лежа***

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

3.2.3. Техническая и тактическая подготовка самбиста

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической и психологической. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специальные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий осуществляется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

3.2.3.1. Содержание технико-тактической подготовке на начальном этапе

ТЕХНИКА БОРЬБА СТОЯ

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).

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

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

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

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

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

Задняя подножка: (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги).

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

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

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб. Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

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

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

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

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

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакующую ногу к ковру; захватить атакующую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри).

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

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

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

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

Подсад (подсад голенью).

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

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

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

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

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги).

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

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

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги).

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

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

Обвив

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

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

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

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

Ответные приемы: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком.

Обратное бедро

Защиты: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).

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

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

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

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

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

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

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

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

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

Ответный прием: зацеп изнутри.

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

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

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча изпод шеи).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шек под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь. Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

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

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

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

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

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

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

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

ногами в бедра.

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

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

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

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки.

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

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

Уходы: вращением; поворот на живот.

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

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

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

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

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

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

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

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

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

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

Ответный прием: мельница.

Рычаг локтя, скрещивая руки (от удержания верхом).

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

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной

и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

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

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

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

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

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

Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

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

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

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

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

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног).

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

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

ПЕРЕВОРОТЫ

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

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

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

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

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

Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

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

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

ТАКТИКА

Тактика выполнения захватов. Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудной движения, быстротой, выносливостью, ловкостью - использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами различными по весу, росту, качествам. Применение изученных технических и тактических действий.

3.2.3.2. Содержание технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (1-2 год)

Повторение изученного материала Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовки дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

ТЕХНИКА БОРЬБА СТОЯ

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри, обратным захватом пятки изнутри).

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

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

Бросок, захватом ног (вынося ноги в сторону, без отрыва от ковра; сталкиванием).

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

Ответные приемы: выведение из равновесия - рывок; бросок через голову, зацеп изнутри, обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками, захватом ноги и туловища, захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подсечка, передняя подножка

на пятке, задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

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

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

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

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

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклеиться; отставить ногу назад, прижать атакующую ногу к коврику, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакующую ногу; опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, обхват с захватом ноги.

Ножницы (подбив голенью, ножницы под одну ногу).

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

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

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

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

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в

бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

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

Зацеп изнутри (заведением).

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

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

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

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

Обвив (обвив садясь).

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

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

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

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

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

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

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

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

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

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

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

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

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

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

Защиты: захватив пояс, прогнуться, сгибая ноги опереться боком в таз (бок)

атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

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

Бросок через грудь.

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

Ответный прием: зацеп изнутри.

Выведение из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить логу.

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

ЛЕЖА

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку - лежа).

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

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

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

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

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

Ответный прием: удержание поперек.

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

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

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

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

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

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

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: опереться руками в плечи атакующего: вращение на живот.

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

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

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

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

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

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

между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху, узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть, захваченной руки к коврику, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

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

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной рукой).

Защиты: повернуть (тренировать) руку ладонью к коврику и согнуть ее, супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечья изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук: подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки.

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

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от

захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

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

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

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

ПЕРЕВОРОТЫ

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

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

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

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

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

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

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

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

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

ТАКТИКА

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

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).

2. Оценка обстановки: а) сравнение своих возможностей с

возможностями партнера; б) физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость); в) тактика (манера борьбы, особенности ведения схватки); г) техника (коронные приемы, леж и стоя); д) морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);

3. Условия схватки: а) состояние ковра, зала; б) зрители; в) судьи; г) масштаб соревнований.

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

СХВАТКИ

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

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

ВЫЗОВ

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

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

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

Для проведения зацепа - вызов на: выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через спину, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия - вызов на: захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

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

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

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

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

УГРОЗА

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

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

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

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

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

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

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

Для переведения броска через спину угроза; выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подхватом, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

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

ТАКТИЧЕСКИЕ ПЕРЕХОДЫ ОТ ОДНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ К ДРУГОМУ

Переход после броска захватом ног, на ущемление ахиллова сухожилия.

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

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

Переход после броска через спину, на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро, на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки, на рычаг локтя между ног.

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

Переход от удержания поперек, на узел ноги.

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

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

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

Переход от переворота обратным «ключом», на удержание сбоку.

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

Переход от удержания сбоку, на удержание верхом.

Переход от удержания поперек, на удержание верхом.

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

Переход от удержания сбоку, к удержанию со стороны головы. Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, зад головы.

Переход от удержания поперек, к удержанию верхом.

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

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тренировочные схватки: различной продолжительности (6-12 мин.); с разными партнерами, без перерыва (3-4 схватки в течение одного занятия).

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцом не ниже II юношеского разряда (5-6 соревнований в течение года).

3.2.3.3. Содержание технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (3-5 год)

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

ТЕХНИКА БОРЬБА СТОЯ

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

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

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

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

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

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

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

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

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

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

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

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

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри, одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу, не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

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

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

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

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

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище: отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (с захватом одной руки).

Защита: не дать захватить руку и прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

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

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

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

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

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

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

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

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

Защита: согнуть ногу освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

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

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

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

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

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

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

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

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

ТАКТИКА

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад. Схватка с противником, который борется только в левой (правой), стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковра назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым. Ликвидация последствий случайности: борьбе с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами: борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы и дзюдо.

КОМБИНАЦИИ ИЗ БРОСКОВ РАЗЛИЧНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Передняя подножка, от задней подножки. Передняя подножка, от задней подсечки. Передняя подсечка, от боковой подсечки. Зацеп изнутри, от броска через бедро. Бросок через бедро, от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом ног, от броска через бедро. Передняя подсечка, от зацепа изнутри. Бросок захватом руки на плечо, от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо, от задней подножки. Передняя подножка на пятке, от задней подножки. «Ножницы», от подхвата. Подхват, от боковой подсечки. Бросок через плечо, от броска через грудь. Бросок через бедро, от броска через грудь. Бросок через бедро, от боковой подсечки. Передняя подножка, от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри.

КОМБИНАЦИИ ИЗ БРОСКОВ ОДНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Подхват изнутри, от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри, от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой, от зацепа изнутри. Подсечка изнутри, от зацепа изнутри. Подхват, от передней подножки. Подсад голенью снаружи, от бросков через бедро. Бросок захватом ноги, от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги, от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног, от боковой подсечки. Бросок через голову, от передней подсечки. Зацеп стопой, от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги, от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги, от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено, от броска через бедро. Подхват, от броска через бедро.

КОМБИНАЦИИ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя, от узла поперек. Узел ноги рукава, от «узла поперек». Узел предплечья вниз, от узла поперек. Рычаг на оба бедра, от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги, от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой, от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь, от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ноги от рычага локтя при помощи ноги сверху.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Составление плана тренировки. Тренировка для развития отдельных качеств. Тренировка для формирования навыков «коренных» приемов. Проведение схваток с определенным заданием. Участие в 5-6 соревнованиях. Способность провести до 4-5 схваток в 1 день.

3.2.3.4. Содержание технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Учитывая, что спортсмены прошли обучение техническим приемам самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства являются совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

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

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

3.2.4. Психологическая подготовка

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), и поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям - направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования — является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В процессе психологической подготовки самбистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы). Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

- Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.
- Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиники - деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко).
- Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам). Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
- Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам). У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту все упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение - в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» — в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойстве индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступил равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40—45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только к 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9 - 10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12 - 13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все - только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

3.2.5. Теоретическая подготовка

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

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

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

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее

и проводить в соответствии с намеченным планом. Примерные тематический план по теоретической подготовке показан в приложении 1.

3.2.6. Инструкторская и судейская практика

Тренировочный этап (1-2 год)

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Тренировочный этап (3-5 год) и этап совершенствования спортивного мастерства

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

Спортсмены должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

3.3. Восстановительные мероприятия

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления работоспособности спортсменов делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К *педагогическим средствам восстановления* относятся: режим; правильное сочетание периодов нагрузки и отдыха; рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств тренировок; оптимальное построение тренировочных занятий, тренировочных микро- и макроциклов; варьирование интервалов отдыха между тренировочными занятиями.

К *психологическим средствам восстановления работоспособности* относят методы, направленные на нормализацию психического состояния: нормальный отдых и сон, мышечную релаксацию, аутогенную психотренировку. Необходимо помнить, что психическое состояние во время соревнований может нарушаться. Вместе с тем его нормализация является необходимым фоном, на котором восстановление соматических функций происходит быстрее и эффективнее.

Применение психологических средств восстановления работоспособности направлено на решение ряда задач, в числе которых сохранение и укрепление психического здоровья; психопрофилактика - предупреждение возможных нарушений в психике спортсмена; психотерапия - лечение патологических изменений в нервно-психическом состоянии спортсмена

Применение *медико-биологических средств восстановления* направлено на ускорение естественного течения восстановительных процессов, повышение адаптации спортсмена к мышечной деятельности без ущерба для состояния его здоровья.

Основными медико-биологическими средствами восстановления являются: питание (биологические добавки, кислородные коктейли и т.д.); физиотерапевтические процедуры; различные виды массажа. Рационально организованное питание спортсмена является одним из основных факторов, обеспечивающих полноценное протекание восстановления. В физиотерапии спортсменов в качестве средства восстановления работоспособности в основном применяются следующие средства: электро-, механо-, водопроцедуры. Наиболее широко используются парная и суховоздушная баня.

В качестве средства восстановления применяются все виды массажа: ручные, аппаратные (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж, баромассаж и т.д.), комбинированный массаж.

К *медико-биологическим средствам восстановления* относятся также различные фармакологические препараты, прежде всего обладающие

адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления: настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка и т.п.

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

На этапе спортивной специализации (тренировочный этап 3-5 годов подготовки) и этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм 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 др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

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

3.4. Антидопинговые мероприятия

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо:

- проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами;
- проведение разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов;
- распространение обучающих комплектов;

- проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды;
- организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов СШОР в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

1. Последствия применения допинга для здоровья;
2. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3. Антидопинговые правила;
4. Принципы честной игры.

При работе с детьми необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «мы - против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди детей и подростков в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров СШОР;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

3.5. Организация медико-биологического контроля

Медико-биологический контроль в СШОР осуществляется посредством врача спортивной школы и Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД), в который входит:

- углубленный медицинский контроль спортсменов не менее двух раз в год (ККВФД);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (специалисты ККВФД);
- медико-биологические наблюдения в тренировочном процессе с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (медицинский работник СШОР);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (медицинский работник СШОР);
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (медицинский работник СШОР).

Методика проведения углубленного медико-биологического контроля за биологическими показателями спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация контроля за процессом освоения Программы в СШОР осуществляется в соответствии с положением «О внутреннем контроле».

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Физическая подготовленность Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Технико-тактическая подготовленность Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке качественной стороны техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Результатом освоения Программ по самбо является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков по разделам подготовки:

теоретическая подготовка:

- история развития самбо в мире и России;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо; федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях самбо.

общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений по программе;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

специальная физическая подготовка;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности самбиста;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо.

техничко-тактическая и психологическая подготовка:

- овладение основами техники и тактики самбо;

- освоение основ технических и тактических действий самбо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- развитие психологических качеств.

Для каждого этапа подготовки существует своя система промежуточной аттестации.

Целью промежуточной аттестации являются:

- контроль качества освоения содержания Программы;
- установление фактического уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки Программы.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждому разделу подготовки и результаты участия в спортивных соревнованиях.

Перевод спортсменов на следующий год подготовки внутри этапов подготовки осуществляется при условии выполнения следующих требований:

на этапе начальной подготовки:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла справляться с контрольными нормативами, соответствующие возрасту и году подготовки (таблицы 8, 9, 10).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений самбиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с Требованиями каждого года подготовки (таблица 11).

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять: основные, элементы техники и тактики в соответствии с рабочей программой.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с рабочей программой.

Уметь проводить тренировочную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал в соответствии с рабочей программой.

на тренировочном этапе:

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла справляться с контрольными нормативами, соответствующие возрасту и году подготовки (таблицы 8-10).

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с рабочей программой:

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал в соответствии с рабочей программой.

Участковать в соревнованиях и выполнить спортивный разряд по самбо в соответствии с ЕВСК.

4.2. Зачетные требования

Таблица 8. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе

Контрольное упражнение	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
Бег 500 м, мин	2.20	2.24	2.15	2.18	2.10	2.15
Подтягивание на перекладине (юн), раз	1		2		2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (дев) раз		2		4		5
Прыжок в длину с места, см	130	120	135	125	140	130

Таблица 9. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60 м, сек	11,0	11,4	10,8	11,2	10,6	11,0	10,4	10,8	10,2	10,6
Бег 800 м, мин	4.00	4.10	3.50	4.00	3.40	3.50	3.30	3.40	3.20	3.35
Подтягивание на перекладине, раз	3		4		4		5		5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		6		7		8		10		12
Прыжок в длину с места, см	145	135	150	140	155	145	160	150	170	160

Таблица 10. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	муж	жен
Бег 60 м, сек	9,8	10,2
Бег 800 м, мин	3.10	3.30
Подтягивание на перекладине, раз	6	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		20
Прыжок в длину с места, см	175	165

Таблица 11. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

Контрольное упражнение	группы				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,8
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,0	19,5
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	16,0	15,5

Переход на следующий год (этап) подготовки осуществляется решением тренерского совета при условии выполнения не менее 75% контрольных нормативов.

Для перевода спортсменов с Программы на соответствующие этапы программы спортивной подготовки необходимо выполнить требования для зачисления на этапы спортивной подготовки федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (приказ Министерства спорта России от 12 октября 2015 г. № 932).

4.3. Методические указания при проведении контрольно-переводных нормативов

Процедура сдачи контрольно-переводных нормативов проводится через тестирование. При тестировании следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Галковский Н.М., Катулин А.З. - «Спортивная борьба» /М.: Просвещение, 1968 – 583 с.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». – М.: ФиС, 1974.
8. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. <http://moniteur.ru/video/136-video-uroki-po-sambo.html>

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе

1. Международная федерация самбо www.sambo-fias.org
2. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

Приложение

Примерный тематический план по теоретической подготовке

№	Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	итого часов
		1 г.	2-3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.		
1	История развития самбо	2	2	2	2	2				10
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	1	1	2	2					6
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2							3
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			2	4	6	8	10	12	42
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				1	1	2	2	4	10
6	Правила соревнований по самбо	1	2	2	3	3	1	1	2	15
7	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо			1	2				2	5
8	Федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо				2	2	2	2	2	10
9	Общероссийские антидопинговые правила			1	2	2	2	4	4	15
10	Международные антидопинговые правила					1	1	1	1	4
11	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований					1	1	1	1	4
12	Уголовная, административная и					1	2	2	1	6

	дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны									
13	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека		2	3	6	8	10	8	8	45
14	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	2				10
15	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	2	2				10
16	Основы спортивного питания	1	1	1	2	2	2	2	2	13
17	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1	1	1	1	1	8
18	Требования техники безопасности при занятиях самбо	1	1	1	1	2	2	2	2	12
	итого часов	12	16	20	32	36	34	36	42	228