

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»
«Отделение спортивной подготовки»

СОГЛАСОВАНО:
На заседании тренерского совета
Протокол № 1
от 28 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ «ЗКФКиЗ»
С.А. Аксёнов
«31» августа 2020 г.



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

Программа разработана на основе ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО, утвержденного приказом Минспорта России от 12 октября 2015 г. N 932.

Срок реализации: до 10 лет.

Год составления программы: 2020 г.

Авторы- составители:

Пястолов П.А., заведующий отделением спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ»,
Старцев А.А., тренер по самбо ГБПОУ «ЗКФКиЗ»,
Мальнева Е.А., инструктор методист ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

Шадринск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Характеристика вида спорта	5
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3	Структура системы многолетней спортивной подготовки	6
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.4	Режимы тренировочной работы	9
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	11
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
2.10	Структура годового цикла	19
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	22
3.2	Планирование спортивных результатов	22
3.3	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	23
3.4	Требования к охране труда и техника безопасности	25
3.5	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	26
3.6	Планы восстановительных мероприятий	48
3.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	48
3.7.1	Теоретическая часть к плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	49
3.7.2	План антидопинговых мероприятий	50
3.7.3	Определение терминов к теме по антидопингу	50
3.8	Инструкторская и судейская практика	51
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	52
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	52
4.2	Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки	53
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	54
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	62
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ	64
1.	Примерный План антидопинговых мероприятий	64

2.	Пример программы мероприятия «Веселые старты»	68
3.	Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»	70
4.	Пример программы для родителей (1 уровень)	71
4.1.	Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)	72
5.	Пример Программы для родителей (2 уровень)	75
5.1.	Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)	76
6.	Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год.	81
7.	Календарный план неофициальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год.	82

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.11.2015 № 932.

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании»;

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);

- Приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

- Устава учреждения.

Цель Программы содействие самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высоких спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку. На каждом этапе решаются определенные задачи:

- на этапе начальной подготовки: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей.

- на тренировочном этапе: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по самбо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России;

- на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Курганской области и России.

Программа опирается на теорию и методику физической культуры и спорта.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности «Спортивной школы-интерната», режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объём соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях»), перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения, антидопинговые мероприятия.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

1.1 Характеристика вида спорта.

Самбо России разновидность спортивного единоборства. Борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность. Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни. Самбо – демократичный вид спорта, им могут заниматься люди на независимо от пола и возраста. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований - чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса.

В ГБПОУ «ЗКФКиЗ» «Спортивная школа-интернат» организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические(тренировочные) занятия;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется начиная с тренировочного этапа подготовки.

После завершения каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

В течении года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней подготовки по дисциплине «самбо» формируется с учетом организационно-управленческого процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам, системы отбора и спортивной ориентации, тренировочного процесса, соревновательного процесса, процесса медико-биологического сопровождения.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, индивидуальных возможностей в данном виде деятельности.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной активности, а также восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую, психическую подготовленность.

Соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, а также является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Под процессом медико-биологического сопровождения понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; подготовка по самбо осуществляется на основе строгого соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

На тренировочный этап спортивной подготовки зачисляются лица не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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

мастерства.

Спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России», успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП и достигшие возраста 14 лет, могут быть переведены в группу совершенствования спортивного мастерства через этап (этапы) спортивной подготовки по решению Тренерского совета и на основании медицинского заключения.

В исключительных случаях отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут переводиться раньше срока по рекомендации тренерского совета при персональном разрешении врача и выполнения программного материала.

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

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

Возраст спортсмена на этапе ВСМ не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На этапах начальной подготовки и тренировочном, по решению тренерского совета, разрешается повторное прохождение годовой программы занимающимся, но не более одного раза.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного
			ного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	5-6
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов являются соревнования.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	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
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4 Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного зала (спортивного сооружения), в котором проводятся тренировочные мероприятия.

Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был полностью выполнен.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и на тренировочных этапах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений на развитие физических качеств, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапах начальной подготовки и тренировочном объеме индивидуальной работы составляет не менее 6 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются:

– групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях,
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика, согласно годового плана-графика тренировочного процесса.

Расписание занятий (тренировок) самбо, составляется администрацией спортивной школы-интерната по представлению тренера по виду спорта в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

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

Зачисление в группы спортивной подготовки осуществляется на основании медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям. Постоянно осуществляется медицинское сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен знать:

- о режиме питания, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости контроля за этими состояниями;
- методы самоконтроля в процессе тренировочного процесса.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных (таблица 3) и психофизиологических требований - сенситивных периодов развития физических качеств (таблица 5).

Таблица 3

Примерные сенситивные периоды физического развития и развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые				*	*	*	*	*			
Силовые						*	*	*			
Выносливость (аэробные)		*	*	*					*	*	
Анаэробные			*	*	*				*	*	
Гибкость	*	*	*	*							
Координация			*	*	*	*					

Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			
------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--

* Сенситивные периоды физического развития и развития двигательных качеств

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Психофизические требования.

В самбо оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности (таблица 4).

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

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.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с возможностями организма в каждый возрастной период.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах соревновательной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдви-

ги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и др.

В таблице 4 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5.
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

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

Таблица 6.

Перечень тренировочных сборов

/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке	18	14	-	

	к другим всероссийским соревнованиям				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем в соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла и макроцикла.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов в зависимости от этапа подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 7.
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2

2.	Гонг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (2 x 3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер самбо (12 x 12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	1
12.	Макет автомата	штук	10
13.	Макет ножа	штук	10
14.	Макет пистолет	штук	10
15.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мешок боксерский	штук	1
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч волейбольный	штук	2
20.	Мяч для регби	штук	2
21.	Мяч набивной (медбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
24.	Палка	штук	10

1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Основой комплектования тренировочных групп по самбо является возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительное тестиро-

вание по общей физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий самбо 10 лет, независимо от пола.

На тренировочный этап зачисляются занимающиеся с 12 лет на конкурсной основе, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года, при условии выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта России». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется по положительной динамике прироста спортивных показателей и выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 16 лет, имеющие звание «Мастер спорта России». Возраст спортсмена на этапе ВСМ не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Количественный состав определяется в зависимости от этапа спортивной подготовки в соответствии с таблицей 9 пункта 2.1.

Комплектование тренировочных групп и тарификация тренеров оформляются протоколом, утвержденным директором колледжа на тренировочный сезон.

Таблица 9.

Требования к возрасту, физической и спортивной подготовке занимающихся

Этапы подготовки	Год	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Наличие спортивного разряда на начало тренировочного сезона	Требования к уровню физической и спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	10-12	б/р	выполнение нормы ОФП и СФП
	2	11-13		выполнение нормы ОФП и СФП, участие в Первенстве школы, Первенстве района, города
Тренировочный (базовой подготовки)	1	12-14	3 юн	выполнение нормы ОФП и СФП, участие в соревнованиях различного уровня.
	2	13-15		
Тренировочный (спортивной специализации)	3	14-16		
	4	15-17		
Спортивного совершенствования		с 14 лет	КМС	Участие в Первенстве России, член сборной Курганской области

Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпусков тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и на тренировочных этапах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений на развитие физических качеств, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапах начальной подготовки и тренировочном объеме индивидуальной работы составляет не менее 6 недель.

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, а в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.10. Структура годичного цикла

Планируя тренировочный сезон, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени занимающийся должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

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

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год делится на три периода:

Подготовительный период состоит из двух этапов: ОФП и СФП. Тренировочный процесс в этот период имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма.

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

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы:

- микроциклы – включает ряд тренировочных занятий (как правило суммарная длительность - неделя)

- мезоциклы – включает законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Втягивающие мезоциклы. Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы. Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная тренировка.

Предсоревновательные мезоциклы. Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствование его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает тактическая и психическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы. Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности спортсмена.

Восстановительные мезоциклы. Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку.

Подготовка самбиста, определяется задачами годового цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годового цикла групп начальной подготовки первого года

Задачи годового цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбистов. По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале тренировочного сезона, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу тренировочного сезона. Недельный режим работы составляет 6 часов в неделю, но не более 2 часов в день.

Планирование годовичного цикла для групп начальной подготовки выше года

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы 9 часов, но не более 2 академических часов в день.

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

Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочных групп первого-второго года

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах 4-6 раз в неделю, но не более 3 часов в день. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочных групп третьего-четвертого годов

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

Планирование годовичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства

В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Режим работы увеличивается до 28 часов в неделю.

В группы высшего спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России. Режим работы увеличивается до 32 часа в неделю.

Основной принцип тренировочной работы на этих этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годовичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными.

Распределение тренировочных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	Количество часов для каждого года				
		Этап тренировочный (спортивной специализации), год				Этап совершенствования спортивного мастерства, год
		1	2	3	4	б/о
1	Общая физическая подготовка	110	110	170	170	140
2	Специальная физическая подготовка	110	110	170	170	260
3	Техническая, тактическая подготовка	160	160	200	200	500
4	Теоретическая и психологическая подготовка	50	50	100	100	140
5	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	20	20	30	30	35
7	Участие в спортивных соревнованиях	20	20	30	30	35
8	Тренировочные сборы	36	36	54	54	84
9	Медико-восстановительные мероприятия	18	18	34	34	34
10	Индивидуальная подготовка в период активного отдыха, работа по индивидуальным планам	96	96	144	144	224
Общее количество часов		624	624	936	936	1456

3.2 Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом).

меном) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: - спортивно-технические показатели по этапам (по годам);

- основные средства тренировки; - объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

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

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2).

Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие 32 обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Группы тренировочного этапа (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4).

На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее: - личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях; - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию 33 опережающих решений в условиях дефицита времени и др. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание

уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер

3.4 Требования к охране труда при занятиях самбо

Для организации занятий по самбо важно неукоснительно соблюдать правила безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по самбо допускаются дети с 10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера.

1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- падение на твердом покрытии;
- несоответствие нормам мест занятий (маты лежат неплотно друг другу, низкая (высокая) температура воздуха и т.д.);
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- несоответствие нормам формы одежды занимающихся;
- недисциплинированность занимающихся;
- неправильное применение приемов страховки и самостраховки.
- наличие посторонних предметов вблизи ковра.

1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. На тренировочное занятие занимающиеся должны выходить в одежде, соответствующей требованиям данного вида спорта. Спортивная обувь должна плотно облепать ногу, не затрудняя кровообращение.

2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.

2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, ковер должен быть надежно закреплен, иметь ровную поверхность, исключая травмы при па-

дении. Необходимо убедиться в отсутствии вблизи ковра, неиспользуемого оборудования и инвентаря.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занимающиеся должны строго выполнять требования тренера.

3.2. Провести разминку всех групп мышц.

3.3. Занимающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.

3.4. Занятия должны проходить таким образом, чтобы спортсмены при выполнении упражнений не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы.

3.5. Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.

3.6. При выполнении бросков, при падениях применять приемы самостраховки и страховки партнера.

3.7. Броски выполнять строго от центра ковра на край, во избежание столкновений. 3.8. Нельзя допускать в спарринге, чтобы разница в весе спортсменов превышала 3 кг.

3.9. Не разрешается проведение запрещенных приемов.

3.10. Занимающиеся не должны наращивать физическую нагрузку по собственной инициативе.

3.11. В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера, сообщить администрации учреждения.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.

5.2. Организованно покинуть место занятий.

5.3. Снять спортивную форму и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Переодеться в повседневную одежду

3.5 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

• **Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития самбо в России**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура и спорт: понятия и термины.

Самбо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития самбо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

• **Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях** Правила поведения во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

Правила пожарной безопасности, лиц проходящих спортивную подготовку.

• **Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся самбо: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

• **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями самбо. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

• **Основы здорового образа жизни.**

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

• **Спорт и здоровье**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности жизнедеятельности и сохранением здоровья самбиста.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

• **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражне-

ниями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

• **Правила соревнований. Их организация и проведение**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

• **Физиологические основы спортивной тренировки**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнованиях.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

• **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена:

самочувствие, сон, аппетит, настроение.

• **Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо.**

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

• **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Общероссийские и международные антидопинговые правила, ответственность за их нарушения.

• **Восстановительные средства и мероприятия**

Средства восстановления в тренировочном процессе: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

• Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

• Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

• Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбиста. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

• Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

• Морально-волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний.

тельных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Таблица 13

План распределения теоретического курса по этапам подготовки:

Содержание	Начальной подготовки		Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет		Свыше 2х лет		
	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	
Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей	+	+					
Физическая культура и спорт в России и за рубежом		+	+	+	+	+	+
История развития вида спорта	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	+	+	+	+			
Краткие сведения о строении и функциях организма			+	+	+	+	
Основы методики начального обучения и тренировки		+	+	+	+	+	
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				+	+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение			+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки						+	+
Врачебный контроль и самоконтроль			+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо			+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта						+	+

Восстановительные средства и мероприятия								+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства						+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+					
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+				
Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника			+	+	+	+		+
Морально-волевая и психологическая подготовка				+	+	+		+
Зачет	+	+	+	+	+	+	+	+

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) (Для всех этапов спортивной подготовки)

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями легкой атлетики

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки стано-

вятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК). б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени. в/ увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной

подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно–силовые способности – неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь; пальцев,

- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности; – прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; – выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; – ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;

- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Силовая подготовка самбиста

Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются не-предельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбиста происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственномышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбиста:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

– Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что

провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений самбиста та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Скоростная подготовка самбиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность борца к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у самбиста проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в

простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей спортсменов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости самбиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность спортсмена к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость самбиста является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;
- б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;
- в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией спортсмена на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

1. Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:
2. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
3. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
4. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке самбиста тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по самбо при спортивном отборе занимающихся и переводе спортсменов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

Гибкость - это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У борцов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у спортсменов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

1. Задачи развития гибкости:
2. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
3. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.
4. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.

В тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непереносимых условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый спортсмен обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движе-

ний у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять само-массаж, тепловые процедуры.

Технико-тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

1. Задачи тактической подготовки:
2. Изучить общие положения тактики самбо;
3. Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
4. Создать целостное представление о тактике противоборства;
5. Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки самбистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помехо влияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»; - в условиях дефицита времени; - предвзятого судейства.

1. В тактической подготовке выделяют:
2. тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;
3. тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
4. тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также

участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются в три этапа:

1 этап - показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

2 этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

3 этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У борца необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше спортсмен владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы самбо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1) Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке спортсмена к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подго-

товленности. Опора на собственную подготовленность внушает уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить сопротивление в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для спортсмена, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль сопротивления.

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

а) подавление - действия, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка - применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

1) Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в сопротивлении с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью спортсмена и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в сопротивлении.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой сопротивления, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение сопротивления на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

2) Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики в самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики неотделим от степени освоенности технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбиста в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника; в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

– способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

– способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

– способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года (НП-1):

- Приветствие стоя
- Пояс (завязывание)
- Стойки
- Передвижение обычными шагами
- Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
- Повороты (Перемещение тела) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад.

–Захваты: Основной захват – рукав-отворот – Выведение из равновесия: Вперед Назад Вправо Влево Вперед-вправо Вперед-влево Назад-вправо Назад-влево – Падения: На бок,на спину, на живот, кувырком

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года (НП- 2):

Техника бросков:

- Боковая подсечка под выставленную ногу
- Подсечка в колено под отставленную ногу
- Передняя подсечка под выставленную ногу
- Бросок скручиванием вокруг бедра
- Отхват
- Бросок через бедро подбивом
- Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью
- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Техника сковывания действий:

- Удержание сбоку
- Удержание с фиксацией плеча головой
- Удержание поперек
- Удержание со стороны головы
- Удержание верхом
- Переворот с захватом рук
- Переворот с захватом руки и ноги
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 1 года (ТЭ-1):

Техника бросков:

- Задняя подсечка
- Подсечка изнутри
- Бросок через бедро с захватом шеи
- Бросок через бедро с захватом отворота

- Боковая подсечка в темп шагов
- Передняя подножка
- Подхват бедром (под две ноги)
- Подхват изнутри (под одну ногу)
- Контрприем от боковой подсечки
- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от подхвата бедром
- Контрприем от подхвата изнутри
- Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- Одноименный зацеп изнутри голенью
- Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- **Техника сковывающих действий:**
- Удержание сбоку с захватом из-под руки
- Удержание сбоку с захватом своей ноги
- Обратное удержание сбоку
- Удержание поперек с захватом руки
- Удержание со стороны головы с захватом руки
- Удержание верхом с захватом руки

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 2 года (ТЭ-2):

Техника бросков:

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)
- Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
- Подсад бедром и голенью изнутри
- Передняя подсечка под отставленную ногу
- Бросок через голову с упором стопой в живот
- Бросок через плечи «мельница»
- Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
- Бросок захватом двух ног
- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Бросок захватом ноги за пятку
- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
- Узел локтя
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя от удержания сбоку
- Узел локтя от удержания сбоку
- Ущемление ахиллова сухожилия

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 3 года (ТЭ-3):

Техника бросков:

- Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- Задняя подножка на пятке (седом)
- Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Обратный переворот с подсадом бедром
- Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу –
- Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- Бросок выведением из равновесия вперед
- Боковой переворот
- Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- Отхват в падении с захватом руки под плечо
- Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо –
- Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице
- Рычаг локтя внутрь ногой
- Ущемление ахиллова сухожилия классически
- Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Обратный рычаг локтя внутрь
- Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 4 года (ТЭ-4):

Техника бросков:

- Отхват под две ноги
- Передняя подножка на пятке (седом)
- Подножка через туловище вращением
- Бросок через грудь вращением (седом)
- Подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок выведением из равновесия назад
- Боковая подсечка с падением
- Подъем из партера подсадом
- Бросок двойным подбивом «ножницы»
- Бросок обвивом голени

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя через предплечье в стойке
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Узел бедра и колена
- Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства идет совершенствование техники исполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Рекомендации по организации психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. На тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае пораже-

ния он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.6 Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- **субъективные симптомы** - спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- **объективные симптомы** - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

3.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Настоящий раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть, примерный план антидопинговых мероприятий Колледжа с примерами программ, слайдов для презентаций и терминологию.

3.7.1. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного ме-

тогда. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

3.7.2. План антидопинговых мероприятий

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерный План антидопинговых мероприятий (далее – План) составлен для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого Плана необходимо ежегодно составлять план-график антидопинговых мероприятий в Колледже и подавать на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе.

Примерный План антидопинговых мероприятий Колледжа представлен в приложении № 3 настоящей Программы.

При составлении отчетов о проведении мероприятий необходимо предоставлять сценарии / программы, фото / видео. При проведении родительских собраний включать в повестку дня вопросы по антидопингу, использовать памятки для родителей, обучить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/>. При возможности собрания проводить в онлайн формате с показом презентаций. Также, при предоставлении краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) обязательно прикладывать 2-3 фото мероприятия.

3.7.3. Определения терминов к теме по антидопингу

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, кото-

рые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.8 Инструкторская и судейская практика

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической подготовкой. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «самбиста», требования охраны труда при занятиях в зале. На вто-

ром году у занимающихся должно быть сформировано основы выполнения техники приемов самбо. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе. На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по самбо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника при участниках. На четвертом в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения приемов борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по самбо, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по самбо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (таблица 6).

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1. способности спортсмена к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования (таблицы 12,13,14).

Таблица 12

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Таблица 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	(не менее 8 раз)	
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в	Подъем ног до хвата руками в

	висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 14

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

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

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

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)

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

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

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: "Лист", Москва 1997.
4. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
5. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
8. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.

9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
10. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо циональный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
11. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
12. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации.
13. Москва, 1983.
14. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
15. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
16. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
17. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
19. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.
20. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
21. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
23. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС, 1979.
24. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
25. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
26. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
28. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
29. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
31. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999). **Нормативно-правовые акты**
32. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
33. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 932).

Сайты

1. Минспорттуризм России: <http://mistm.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru

Приложение № 1
к Программе спортивной подготовки по виду спорта самбо

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет (тренировочный этап) тренерский состав,	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Инструктор-методист
2.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет (тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Спортивный зал	Тренер
3.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет (тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Инструктор-методист
4.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет (тренировочный этап)	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
5.	Родители спортсменов в возрасте 13-20 лет (тренировочный этап)	Родительское собрание, презентация	«Роль родителей в процессе формирования антидопинго-	Обучение родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Тренер, сотрудники методического отдела

			вой культуры»	на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил			
6.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап совершенствования спортивного мастерства) (далее - ССМ)	Образовательная лекция по актуальным вопросам антидопинга	1. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб. 3. Уголовная и административная ответственность за употребление, хранение и распространение наркотических и запрещенных Wada средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
7.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Врач по спортивной медицине
8.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Лекция на тему «Запрещенные препараты в спорте»	Список запрещенных средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых пра-	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

				вилах			
9.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Процедура допинг контроля. 3. Подача запроса на ТИ. 4. Система АДАМС	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
10.	Спортсмены, тренерский состав законные представители / родители спортсменов, посетители спортивного объекта	Оформление стенда, размещение основных документов законодательной базы по антидопингу	Основные документы действующего антидопингового законодательства, антидопинговые правила	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Информационный стенд	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
11.	Спортсмены, тренерский состав, законные представители/ родители спортсменов	Размещение информации по антидопингу на официальном сайте учреждения и в интернет-мессенджерах	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 3. Запрещенный список Wada 2021 год. 4. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 5. Нормативно-правовая база антидопинговых нарушений	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Сайт Колледжа	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
12.	Спортсмены, законные представители/ родители спортсменов, посетители, сотрудники	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых для	Список запрещенных препаратов	Формирование списка разрешенных для применения и запрещенных	Весь период	Медицинский кабинет	Медицинские работники Колледжа

	ки Колледжа	учреждения (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список Wada)		препаратов			
13.	Тренеры	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил, 2. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Приложение № 2
к Программе спортивной подготовки по виду спорта самбо

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование «нулевой терпимости к допингу»

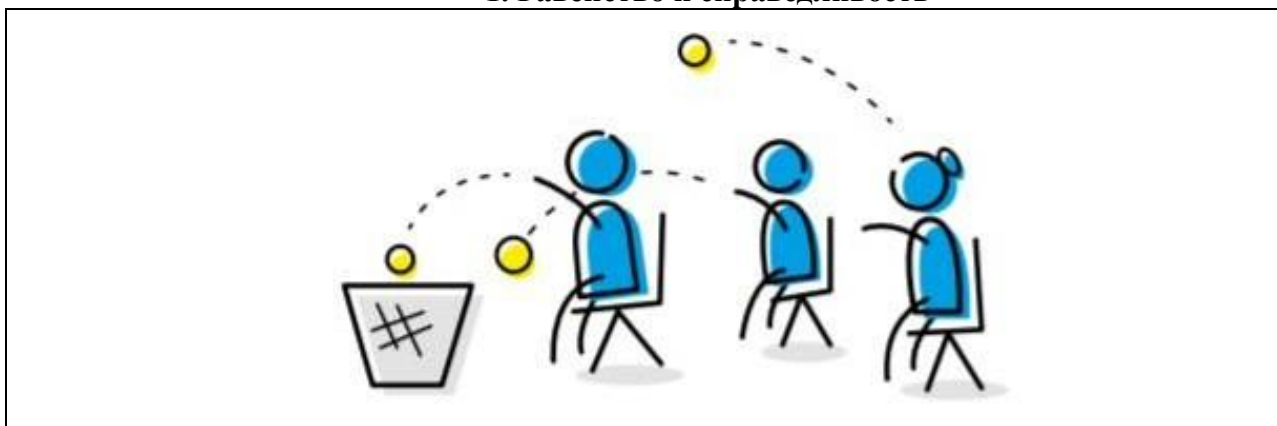
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Для иллюстрации использовать темы, связанные с видом спорта самбо:

- равенство и справедливость
- роль правил в спорте
- важность стратегии
- необходимость разделения ответственности
- гендерное равенство.

Воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

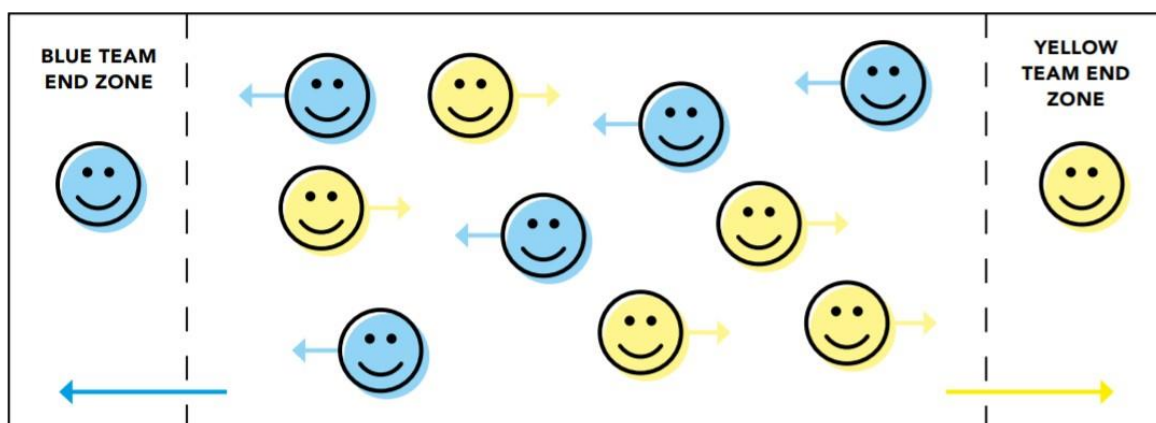
Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный ин-

вентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами / словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**» (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: «**САМБО**» ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цель: ознакомить с Запрещенным списком

Задачи:

- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- ❖ спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм

2. Запрещенный список

- ❖ критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список
- ❖ отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена
 - ❖ противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты
 - ❖ маскирует использование других запрещенных субстанций
 - ❖ Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год
 - ❖ Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА

3. Сервисы по проверке препаратов

- ❖ list.rusada.ru
- ❖ принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- ❖ регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения)
- ❖ менее строгие стандарты качества
- ❖ риск производственной халатности

5. Оформление разрешения на ТИ

- ❖ критерии получения разрешения на ТИ
- ❖ процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить)
- ❖ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки)
- ❖ ретроактивное разрешение на ТИ

Рекомендованные источники

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Пример программы для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки Колледжа

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

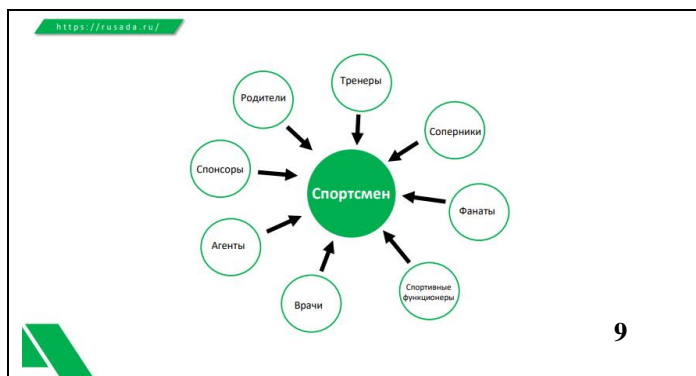
- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил;
- ❖ роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ❖ роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- ❖ группы риска;
- ❖ проблема допинга вне профессионального спорта;
- ❖ знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- ❖ последствия допинга;
- ❖ деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)



<p>РУСАДА</p> <p>Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов</p> <p>1</p> 	<p>https://rusada.ru/</p> <p>Допинг</p> <p>↓</p> <p>совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p>  <p>2</p>
<p>https://rusada.ru/</p> <p>Виды нарушений антидопинговых правил</p> <ul style="list-style-type: none"> Наличие запрещенной субстанции в пробе Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении Фальсификация или попытка фальсификации Обладание запрещенной субстанцией или методом Распространение или попытка распространения Назначение или попытка назначения Соучастие Запрещенное сотрудничество Воспрепятствование или преследование <p>3</p>	<p>https://rusada.ru/</p> <p>Принцип «строгой ответственности»: спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!</p>   <p>4</p>
<p>https://rusada.ru/</p> <p>По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?</p>  <p>Вред здоровью спортсмена (1) Противоречие духу спорта (2) Улучшение спортивных результатов (3) Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов</p> <p>При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список</p> <p>5</p>	<p>https://rusada.ru/</p> <p>Сервис для проверки препаратов</p>  <p>list.rusada.ru</p>  <p>6</p>
<p>https://rusada.ru/</p> <p>Что делать, если ваш ребенок заболел?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Не заниматься <i>самолечением</i> ✓ Проконсультироваться с <i>врачом</i> <p>✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru</p> <p>7</p>	<p>https://rusada.ru/</p> <p>Последствия допинга</p>  <p>Наносит вред здоровью</p>  <p>Лишает свободы выбора</p>  <p>Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни</p> <p>8</p>



<https://rusada.ru/>

Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта
- ✓ сформируйте положительное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

<https://rusada.ru/>





- ✓ будьте примером для подражания
- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты



11

<https://rusada.ru/>

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоевывайте его доверие
- ✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

12

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/кружок общения и попал в новую среду
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- вдохновляется спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



13

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные вещества или нет, зависит от Вас!

14

<https://rusada.ru/>

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что запрещенные вещества имеют более широкое распространение вне спорта

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



15

<https://rusada.ru/>

Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная противодействовать допингу в спорте

Деятельность РУСАДА направлена на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга


Основными направлениями деятельности РУСАДА являются:

- ✓ продвижение здорового и честного спорта
- ✓ планирование и проведение тестирования
- ✓ реализация образовательных программ
- ✓ расследование фактов возможных нарушений
- ✓ обработка результатов
- ✓ выдача разрешений на ТИ
- ✓ сотрудничество на национальном и международном уровнях

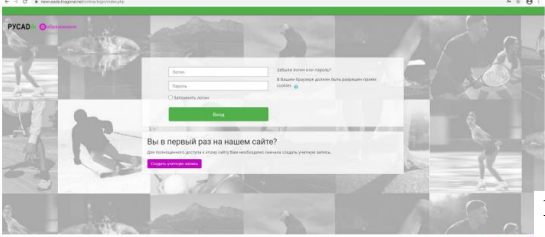
РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

16

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



17

Памятка для родителей


✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки






<https://rusada.ru/>


18


Контактная информация


 www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

 list.rusada.ru

 rusada.triagonal.net

 [125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А](#)

 +7 (499) 271-77-61



19

Пример Программы для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов Колледжа, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS
- ❖ раскрытие этапов процедуры допинг-контроля
- ❖ ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов
- ❖ ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

- ❖ актуальные документы в сфере антидопингового законодательства
- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил
- ❖ профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций
- ❖ процедура допинг-контроля
- ❖ пулы тестирования и система ADAMS
- ❖ правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ)

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

1



<https://rusada.ru/>

Документы

2

ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021

РУСАДА



ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК	КОДЕКС АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ	ТЕСТИРОВАНИЕ И РАССЛЕДОВАНИЕ	ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ
Запрещенный список	МС по терапевтическому использованию	МС по тестированию и расследованиям	МС по обработке результатов
Меры по сохранению конфиденциальности информации о частных лицах	МС для лабораторий	МС по соответствию сторон	МС по образцам

3

Памятка по изменениям в Кодексе 2021

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС



КОДЕКС - 2021
ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Существенные изменения по сравнению с предыдущими редакциями Кодекса направлены на повышение эффективности борьбы с допингом и повышение прозрачности, доступности, ясности, открытости, информативности для спортсменов и их менеджеров, а также на повышение эффективности взаимодействия с Международными федерациями.

Общие принципы

Цель Кодекса заключается в максимизации эффективности борьбы с допингом и минимизации негативных последствий для спортсменов.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и повышение спортивной честности спортсменов и достижение высшего мастерства без использования запрещенных веществ и методов.
- Права спортсменов, олимпийский Кодекс, включены в список основополагающих документов.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

4

<https://rusada.ru/>

Изучите памятку

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права спортсмена

РУСАДА

5

<https://rusada.ru/>

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



РУСАДА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



6

<https://rusada.ru/>

<https://rusada.ru/>



7

<https://rusada.ru/>

Роль родителей

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



8

<https://rusada.ru/>



✓ Будьте примером для подражания



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

9

<https://rusada.ru/>

✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие





✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

10

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:



- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- адвокалируется спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга

11

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!


12

<https://rusada.ru/>

Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13


<https://rusada.ru/>

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

14

Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа



- Получение информации о возможном нарушении антидопинговых правил
- ↓
- Проверка наличия действующего разрешения на ТИ/возможных отступлений от Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом


15

- Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА
Возможное временное отстранение
- ↓
- Получение информации от спортсмена
- ↓
- Предъявление обвинения в нарушении антидопинговых правил



16

- Слушание по делу
- Вынесение решения



- Уведомление спортсмена о вынесенном решении
- ↓
- Применение санкции на основании решения
- ↓
- Уведомление МФ и ВАДА о вынесенном решении

17

Процедура обработки нарушений порядка предоставления информации о местонахождении



- Получение протокола неудавшейся попытки или сведений о некорректном или несвоевременном предоставлении информации
- ↓
- Уведомление спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений
- ↓
- Рассмотрение объяснений


18

➤ Принятие **решения** – 14 дней

➤ Информирование спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**

➤ **Пересмотр** в административном порядке – 14 дней

➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС – 14 дней




! Любое сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации – может влечь дисквалификацию сроком до 2 лет

19

<https://rusada.ru/>

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ

Спортивная дисквалификация	Уголовная ответственность:
Административная ответственность:	<ul style="list-style-type: none"> • Статья 226.1. Контрабанда • Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	



20

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или невка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

21

<https://rusada.ru/>

Персонал спортсмена


любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участия в них

22

<https://rusada.ru/>

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА

Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного	Уголовная ответственность Статья 226.1. Контрабанда Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
Административная ответственность Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	
Дисциплинарная ответственность Статья 348.11. Рассторение трудового договора	



23

Взаимное признание

Дисквалификация, наложенная в одном виде спорта, **должна быть признана:**

- в других видах спорта
- в других странах

24

<https://rusada.ru/>

Запрещенное сотрудничество

Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**



25

<https://rusada.ru/>

Принцип «строгой ответственности»:

спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!




26

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?

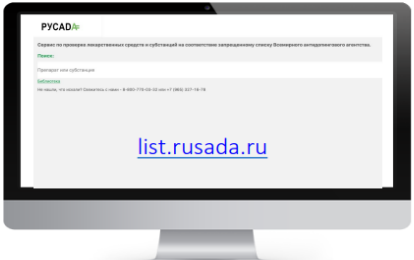



➤ При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список

27

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

28

<https://rusada.ru/>

Разрешение на ТИ

29

<https://rusada.ru/> ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень
Рассматривает
Международная федерация

Национальный уровень
Рассматривает
РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо получить **ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ** запрещенной субстанцией или методом

30

<https://rusada.ru/>

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

ТИ

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

31

<https://rusada.ru/>

Критерии получения разрешения на ТИ

- Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы
- Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода

32

<https://rusada.ru/>

Процедура допинг-контроля

33

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!

- Уведомление спортсмена**
 - ✓ Заполнение бланка уведомления
 - ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
 - ✓ Подпись спортсмена
- Пункт допинг контроля**
 - ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля
- Процедура отбора пробы**
 - ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
 - ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
 - ✓ Проба: стандартная, промежуточная/дополнительная

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО Тестирует?

Национальное антидопинговое агентство

Международная федерация по виду спорта

35

<https://rusada.ru/>

Права и обязанности спортсменов

Право на:

- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шалерона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

36

<https://rusada.ru/>

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи
- ✓ окончание тренировочного процесса

37

<https://rusada.ru/>

- ✓ участие в дальнейших стартах
- ✓ переодевание в более комфортную одежду

38

<https://rusada.ru/>

✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность

✓ поиск представителя и/или переводчика

39

<https://rusada.ru/>

✓ участие в церемонии награждения

✓ участие в пресс-конференции после соревнований

40

<https://rusada.ru/>

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора проб!

41

<https://rusada.ru/>

Пулы тестирования

42

<https://rusada.ru/>

СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:

43

<https://rusada.ru/>

Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

Пропущенный тест №1
Пропущенный тест №2
Пропущенный тест №3
Дисквалификация

Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

44

<https://rusada.ru/>

45

Остались вопросы ?

ADAMS

Вебинары для пулов тестирования

edu@rusada.ru

46

<https://rusada.ru/>

Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

47

Контактная информация

www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

list.rusada.ru

rusada.triagonal.net

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

+7 (499) 271-77-61

48

Календарный план
официальных спортивных мероприятий на 2022 год

Отделение самбо

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ
1	Открытые соревнования в честь благоверного князя Александра Невского на призы АО НПО «Курганприбор», при поддержке Правительства Курганской области	Январь Курган	14
2	Первенство Курганской области среди юношей и девушек	Февраль Курган	14
3	Кубок Курганской области среди юношей и девушек 10-12 лет, 12-14 лет, 14-16 лет	Апрель Курган	14
4	Чемпионат и первенство Курганской области среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок 17-19 лет, юношей и девушек 17 лет и моложе	Ноябрь Курган	14
5	Областные соревнования «Самбониада-2020», посвященные Всероссийскому дню самбо среди юношей 12-14 лет	Ноябрь Курган	7
6	Первенство Курганской области среди юношей и девушек	Декабрь Курган	14
7	Первенство УФО среди юношей	по назначению	1

Календарный план
неофициальных спортивных мероприятий на 2022 год

Отделение самбо

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ
1	Открытое Первенство ЗКФКиЗ по самбо среди юношей и девушек	Май Шадринск	14