**Муниципальное Казенное Учреждение Дополнительного Образования**

**Детско-юношеская спортивная школа Бабаюртовского района**

 **«Утверждаю»**

**Директор муниципального**

**казенного учреждения
дополнительного образования**

**Детско-юношеская
спортивная школа
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ш.А.Юсупов**

**Программа спортивной подготовки по вольной борьбе**

 (Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба(вольная борьба), утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145

с.Бабаюрт 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. [Пояснительная записка 3](#bookmark4)
2. [Введение 4](#bookmark6)
3. [Нормативная часть 5](#bookmark7)
4. Методическая часть 8
5. [Система контроля и зачётные требования 14](#bookmark20)
6. [Материально-техническое обеспечение 19](#bookmark22)
7. [Медико-восстановительные мероприятия 21](#bookmark24)
8. [Психологическая подготовка 23](#bookmark27)
9. [Меры безопасности и предупреждения травматизма 26](#bookmark28)
10. [Перечень информационного обеспечения 28](#bookmark34)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба (утвержден Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013г №28760, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, утвержденной Федеральным Агенством по ФК и спорту,Москва,2005 год.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

* непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных

нагрузок;

-единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

 - введение;

* нормативная часть;
* методическая часть;
* система контроля и зачётные требования;
* материально-техническое обеспечение;
* медико-восстановительные мероприятия;
* психологическая подготовка;
* меры безопасности и предупреждения травматизма;
* перечень информационного обеспечения.
* 2. ВВЕДЕНИЕ

Вольная борьба-вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

|  |  |
| --- | --- |
| Вольная борьба хорошо развивает выносливость. | Разгадать замысел |
| противника, быстро оценить обстановку, принять решение | — все это в доли |
| секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого |
| нужна мгновенная реакция и сообразительность. |  |
| Вольная борьба развивает способность | быстро и | точно мыслить, |
| необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества. |  |

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки МКУ ДО ДЮСШ.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в МКУ ДО ДЮСШ Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по вольной борьбе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на этапе начальной подготовки:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

-уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.

на тренировочном этапе (спортивной специализации):

-состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; -динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по вольной борьбе; - освоение теоретического раздела программы.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

-выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

* динамика спортивно-технических показателей;
* результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

на этапе высшего спортивного мастерства:

* стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
* число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд края и России.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом-графиком, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по вольной борьбе, по индивидуальным планам(для этапов СС, ВСМ).При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

План спортивно-массовых мероприятий в МКУ ДО ДЮСШ формируется ежегодно на основе единого календарного плана министерства образования республики Дагестан.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

* 1. Планирование:
* годовой план;
* учебный план-график;
* календарный план спортивно-массовых мероприятий; -контрольные нормативы по видам подготовки;
* расписание занятий;
* индивидуальные планы подготовки (для групп УТГ).
1. Учет проделанной работы:
* журнал учета работы учебной группы;
* протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
* документация по оформлению спортивных разрядов;

-документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

* срок обучения в Спортшколе;
* оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
* границы максимально возможных достижений;
* продолжительность выступлений на высоком уровне.

Нормативные требования к длительности этапов подготовки, наполняемости групп, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба представлены в таблице №1.

Таблица № 1

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗА ЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной | Длительность | Минимальный возраст | Наполняемость |
| подготовки | этапов (в годах) | для зачисления в группы (лет) | групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап |  |  |  |
| (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 - 12 |
| Этап |  |  |  |
| совершенствования спортивного | 3 | 14 | 4 - 7 |
| мастерства |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап высшего | Без | 16 | 1 - 4 |
| спортивного |
| мастерства | ограничении |  |  |

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка учащихся отделения вольной борьбы включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно техническо- тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице №2.

Таблица №2

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной | Тренировочный |  |  |
| Разделы | подготовки | этап | (этап | Этап | Этап высшего |
| подготовки |  |  | спортивной специализации) | совершенствования спортивного | спортивного мастерства |
|  | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 43 - 55 | 32 - 41 | 22 - 28 | 16 - 21 | 9 - 12 | 31 - 39 |
| подготовка(%) |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 14 - 18 | 16 - 20 | 18 - 23 | 21 - 27 | 20 - 26 | 16 - 20 |
| подготовка %) |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 20 - 26 | 25 - 32 | 24 - 31 | 25 - 32 | 30 - 39 | 25 - 32 |
| подготовка %) |  |  |  |  |  |  |

СООТНОШЕНИЕОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в вольной борьбе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2).

Общие требования к организации тренировочного процесса: 1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядов, званий, стажа

занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе. Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

* биологические колебания функционального состояния;

-направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих

способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

* текущее состояние тренированности спортсмена;
* меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
* индивидуальные темпы биологического развития.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице №3.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | Додвух лет | Свыше двух лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 6 | 9 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее кол-во тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 | 728 |

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности,

обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта велоспорт-шоссе и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность.

При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице № 4.

Таблица №4

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
| соревнований | НП | Тренировочный этап | Этап | Этап высшего |
| До | Свыш | До двух | Свыше | совершенствова | спортивного |
|  | года | е года | лет | двух лет | ния спортивного мастерства | мастерства |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревновательные | 8 - 12 | 8 - 12 | 14 - 38 | 14 - 38 | 40 - 44 | 40 - 48 |
| схватки |  |  |  |  |  |  |

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

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки - наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (см.табл. № 5).

Таблица № 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Вид тренировочных | Предельная продолжительность сборов по этапам | Оптимальное |
| п/ | сборов | спортивной подготовки (количество дней) | число |
| п | Высшего | Этап | Тренирово | Этап | участников |
|  |  | спортивно | совершенство | чный этап | начально | сбора |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гомастерства | вания спортивного |  | йподготов ки |  |
| 1. 1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 |  | Определяется организацией, осуществляю щей |
| 1. 2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 |  | спортивную подготовку |
| 1. 3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 |  |  |
| 1. 4. | Тренировочные сборы по подготовке к офици­альным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2. 2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 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 менее60% отсоставагруппылиц,проходящихспортивн уюподготов ку на определе нном этапе | 2.4. |

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Спортшколы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по вольной борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки обучающиеся учебно-тренировочных групп (свыше УТ2 г.о.), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые уп­ражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (см. табл. № 6).

Таблица № 6

 Примерный план инструкторской и судейской практики

Сроки реализации

Задачи

№ п/п

Виды практических заданий

-Освоение методи­ки проведения тре­нировочных заня­тий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования.

Устанавлива ются в

соответствии с графиком и спецификой этапа

спортивной подготовки

1. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

Освоение методики проведения спортивно-массо­вых мероприятий в физкультурно-спо- ртивной организа­ции или образовате­льном учреждении

Выполнение необходимых требований для

1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.

1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | присвоения звания судьи по спорту |  |  |

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

-этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

-текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

-оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТЗ рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время- объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии ни руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

В табл.№7 представлена направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Таблица № 7 Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

В табл. № 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №8

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

Таблица №9

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице. Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

Для зачисления и перевода спортсменов на этапы спортивной подготовки используются таблицы № 10

Таблица № 10

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках | (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад | (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
|  |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| Техническое | Обязательная техническая программа |
| мастерство |  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 |
| Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании не менее 390 град |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

КМС

Спортивный разряд

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании не менее 450 град |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, |

Мастер спорта России международного класса

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

* наличие борцовского зала;
* наличие тренажеров;
* наличие раздевалок, душевой;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 11, №12

В целях обеспечения спортсменов спортивной экипировкой пользоваться табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица №11

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование | Единица | Количество |
| п/п |  | измерения | изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Ковер борцовский 12 х 12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук 1 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная 20- | комплект | 1 |

Таблица № 12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименован | Едини | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |
| п/ | ие | ца | единица | этап |  | тренировоч | этап |  | этап |  |
| п | спортивной | измере |  | начальной | ный этап | совершенство | высшего |
|  | экипировки | ния |  | подготовки | (этап |  | вания |  | спортивног |
|  | индивидуал |  |  |  |  | спортивной | спортивного | о |  |
|  | ьного |  |  |  |  | специализа | мастерства | мастерства |
|  | пользования |  |  |  |  | ции) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | кол | срок | кол | срок | коли- | срок | кол | срок |
|  |  |  |  | и- | эксп | и- | эксп | честв | экспл | и- | эксп |
|  |  |  |  | чест | лу- | чест | лу- | о | у- | чест | лу- |
|  |  |  |  | во | атац | во | атац |  | атаци | во | атац |
|  |  |  |  |  | ии |  | ии |  | и |  | ии |
|  |  |  |  |  | (лет) |  | (лет) |  | (лет) |  | (лет) |
| 1. | Борцовки | пара | на | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1. |
|  | (обувь) |  | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Костюм | штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | ветрозащит |  | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ный |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Костюм | штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3. |
|  | разминочны |  | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | й |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кроссовки | пара | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4. |
|  | для зала |  | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кроссовки | пара | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | легкоатлети |  | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ческие |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Наколенник | компл | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | и | ект | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (фиксаторы |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суставов) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Налокотник | компл | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | и | ект | занимающ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (фиксаторы |  | егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | локтевых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суставов) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Трико | штук | на | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | борцовское |  | занимающ егося |  |  |  |  |  |  |  |  |

7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществление применения восстановительных средств

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В МКУ ДО ДЮСШ разработана система применения восстановительных мероприятий (см.табл.№13), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ, ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица № 13

План применения восстановительных средств и мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.
 | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный
2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ
 | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена |
| 3. | Фармакологические средства: | В течение всего периода |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Витамины, витаминно-минеральные | реализации спортивной |
|  | комплексы. | подготовки с учетом |
|  |  | физического состояния |
|  |  | спортсмена |

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

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

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МКУ ДО ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий (см. таб. №14). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении В МКУ ДО ДЮСШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Таблица № 14

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | согласно плану работы В МКУ ДО ДЮСШ в течение года по запросу тренера |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |  |  |

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий вольной борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся: -уверенностью в своих силах,­- стремлением к обязательной победе,- -оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, -устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,- -способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее: - индивидуальный урок и специализированную разминку,

* тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

-снимается нервно-психическое напряжение,

-восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок,

* развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью

словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на:

* развитие спортивного интеллекта,
* способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, -
* развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, -
* создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности,

24

специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, спо­собствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые со спортсменами психологами общеобразовательных школ.

* 1. Психодиагностика:
* исследование целей в спортивной деятельности.
* исследование психологической атмосферы в спортивной группе.
1. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров.
* психологическая подготовка к ответственным соревнованиям
* коррекция неблагоприятных состояний
* предстартовая психологическая подготовка
* психологическая поддержка во время проведения соревнований
* совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований
* консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:

«спортсмен - спортсмен» «спортсмен-команда» «спортсмен - тренер»

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей

спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности

тренировочных

9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Общие требования безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно- тренировочных занятий.

Травмы в при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение. Внешние факторы спортивного травматизма: -неправильная общая организация тренировочного процесса; -методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ; -нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер- преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию. Внутренние факторы спортивного травматизма: -наличие врожденных и хронических заболеваний; -состояние утомления и переутомления;

-изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по вольной борьбе.

-при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму .

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера- преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера- преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

10.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Галковский Н. М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведе­ний. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. -М.: ФИС,
	1. - 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
7. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. - М.: ФиС, 1977.- 216с
8. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986. - 304 с.
9. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987. - 223 с
10. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
11. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.- 304 с.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. - 144 с.
13. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с
14. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120
15. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114
16. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009 стр. 120
17. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС,
18. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
	1. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
	2. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - Л. Вопросы психологии спорта. 1975