

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детско-юношеская спортивная школа «Обь»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ «Обь»  
\_\_\_\_\_ С.С. Гвоздецкий  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г

# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вид спорта: **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**  
(дисциплина вольная борьба)

Организация, осуществляющая спортивную подготовку – Муниципальное  
бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеская спортивная школа «Обь»

**Разработана на основе:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба,  
утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в  
Минюсте России 10.06.2013 № 28760

**Срок реализации программы:** 10 лет

ПРИНЯТА  
На заседании педагогического совета  
протокол № 2 от «15» декабря 2015г.

город Новосибирск  
2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Введение.....	3
3. Нормативная часть.....	3
4. Методическая часть.....	7
5. Система контроля и зачётные требования.....	21
6. Материально-техническое обеспечение.....	27
7. Медико-восстановительные мероприятия.....	28
8. Психологическая подготовка.....	30
9. Меры безопасности и предупреждения травматизма.....	31
10. Перечень информационного обеспечения.....	33

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная 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.

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.

## **2. ВВЕДЕНИЕ**

Спортивная борьба (дисциплина 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 совершенствования спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в МБУДО ДЮСШ «Обь». Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в МБУДО ДЮСШ «Обь».

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** 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:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;
- укрепление здоровья спортсменов.

**на тренировочном этапе (спортивной специализации):**

- динамика в освоении технической, тактической и психологической подготовки занимающихся;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба ,дисциплина вольная борьба
- общая и специальная подготовленность в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по вольной борьбе;
- освоение теоретического раздела программы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепления состояние здоровья спортсменов ;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технической тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

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 этапа ССМ). 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 МБУДО ДЮСШ «Обь» формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы.

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 ССМ).

2. 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 Спортивной школе;
- 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 ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНАЯ  
НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

### **Порядок приема спортсменов, условия зачисления, перевод по этапам подготовки**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Обеспечение выполняется на основании разработанных Учреждением Порядка приема и Правил приема.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием и зачисление занимающихся осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления (для лиц старше 14 лет) и медицинского заключения врача-педиатра территориальной поликлиники.

Минимальный возраст зачисления детей в школу 10 лет. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным для вида спорта спортивная борьба (10 лет).

На тренировочный этап подготовки - здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования Программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта или мастера спорта международного класса, а так же члены сборных команд России.

Возраст занимающихся определяется датой рождения на начало тренировочного года.

Перевод по годам обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при наличии положительной динамики роста спортивных показателей и способностей к освоению Программы соответствующего года и этапа подготовки с учетом выполнения требований, изложенных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### 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 технико-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

#### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ДИСЦИПЛИНА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%) ОФП	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12
Специальная физическая подготовка (%) СФП	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26
Технико-тактическая подготовка (%) ТТП	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39
Теоретическая и психологическая подготовка %	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия %		6-7	7-10	13-17	13-16
Инструкторская и судейская практика %		0,5-1	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях %	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена (Таблица №3). 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. № 5).

Таблица 3

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**  
(предельные тренировочные нагрузки)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	9	12	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

**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 обуславливаются 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 объемов 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.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 48 недель непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно 4 недели – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице №4.

Таблица № 4

### Режим тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	3-5	4-6	4-6	6-9	6-9	6-11	7-13
Общее количество часов в год	312	416	624	624	936	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208-260	208-312	260-312	312	312-572	364-676

### 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.

Учебный план на этапах подготовки представлен в таблице №5.

Таблица №5

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		НП 1 год	свыше года НП 2	свыше года НП 3	до двух лет ТГ 1	до двух лет ТГ 2	свыше двух лет ТГ 3	свыше двух лет ТГ 4	ССМ 1 год	ССМ 2 год	ССМ 3 год
	часы/неделю	6	8	8	12	12	18	18	24	24	24

1	Общая физическая подготовка ОФП	165	175	150	175	162	187	159	150	137	125
2	Специальная физическая подготовка СФП	44	67	83	137	137	215	215	300	312	312
3	Технико-тактическая подготовка ТТП	81	116	121	181	187	290	290	399	399	399
4	Теоретическая и психологическая подготовка	19	25	25	44	44	75	75	112	112	112
5	Восстановительные мероприятия	0	25	25	50	57	103	113	175	176	188
6	Инструкторская и судейская практика	0	2	4	12	12	19	28	37	37	37
7	Участие в соревнованиях	3	6	8	25	25	47	56	75	75	75
	ВСЕГО часов/год	312	416	416	624	624	936	936	1248	1248	1248

### Объем индивидуальной спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Часов в год	30	30	50-60	70-90	110	130
Тренировок в год	15	15	17-25	24-30	28-33	33-36

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год тренировочных занятий можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования тренировочных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы тренировок - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы тренировок - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и

участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп ССМ и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательный период* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль-август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл в тренировочных группах (3-й и 4-й годы тренировок), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный. Эта структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительными и соревновательными периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить в течение всего тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

## Структура годичного цикла



## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### 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 спортивная борьба (дисциплина вольная борьба) 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 №6

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

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			3-4	4-5	5-6
Отборочные			1	1-2	1-2
Основные			1	1	1-2
Главные				1	1
Соревновательные схватки	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44

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 многоуровневым построением 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.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

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 № 7

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	вид тренировочных сборов	предельная продолжительность сбор по этапам спортивной подготовки (количество дней)				оптимальное число участников сборов
		этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам первенствам России		14	18	18	

1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		14	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ		14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Восстановительные тренировочные сборы		до 14 дней			участники соревнований
2.2	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом медицинского обследования
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе	до 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год			

### **Характеристика организации тренировочного процесса**

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (на этапах СС и ВСМ);
- участие в тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего



спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом. Проведение занятий по *вольной* борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором ДЮСШ.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, лекции в течение 10-15 мин в начале практического урока).

#### План по теоретической подготовке

Таблица № 8

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов										
		НП			Тренировочный				ССМ			ВСМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Весь период обучения
	<b>Теоретические занятия</b>											
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Спортивная борьба в РФ	2	2	2	3	3	4	4	6	6	6	2
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	2	5	5	6	6	8	8	8	8
5	Моральная и психологическая подготовка	2	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
6	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы		2	2	4	4	6	6	10	10	10	8

8	Основы методики обучения и тренировки борца				2	2	6	6	8	8	8	8
9	Физическая подготовка борца	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
10	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе								4	4	4	4
12	Планирование и контроль тренировки борца				2	2	4	4	8	8	8	8
13	Краткие сведения о физиологических основах тренировки						4	4	6	6	6	4
14	Правила соревнований по спортивной борьбе, их организация и проведение	2	3	3	4	4	6	6	8	8	8	6
15	Просмотр и анализ соревнований				2	2	7	7	10	10	10	15
16	Установки борцам перед соревнованиями				2	2	6	6	10	10	10	16
17	Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>19</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>112</b>	<b>130</b>	<b>112</b>

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2—5 мин;
- элементы акробатики 6—10 мин;
- игры в касания 4—7 мин;
- освоение захватов 6—10 мин;
- упражнения на мосту 6—18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

<i>Занятие</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
45 мин	14 - 15 мин	5 - 6 мин
90 мин	38 - 50 мин	12 - 16 мин
135 мин	70 - 83 мин	24 - 27 мин
180 мин	90 - 115 мин.	30 - 45 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года спортивной подготовки процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам и организационным работникам следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, прояви «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.д. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачно формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет спортивной подготовки должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Примерное распределение материала по годам подготовки представлено в таблицах по этапам подготовки. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства — маневрирование по ковру в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов их решения приемами и т.п.

Периодизация тренировки на 1 году спортивной подготовки достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе

**Стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

**Партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования:**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

*Защита от захвата ног* - из различных стоек отбрасывание ног.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивного центра 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 тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся тренировочных групп (свыше ТГ2 г.о.), совершенствования спортивного мастерства 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. № 9).

Таблица № 9

#### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	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	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>тактики фехтования.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

## **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;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, 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 –общefизическая 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 на 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 макроциклах 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 сек	уд/мин
Максимальная	30 и более	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)
1	Быстрота		
		1.1	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
		1.2.	Бег 60 м (не более 9,8 с)
2	Координация		
		2.1	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
3	Выносливость		
		3.1	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
		3.2	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
		3.3	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
4	Сила		
		4.1	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
		4.2	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
		4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
		4.4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
		4.5	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  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

	Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота		
		1.1	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
		1.2.	Бег 60 м (не более 9,6 с)
2	Координация		
		2.1	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
3	Выносливость		
		3.1	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
		3.2	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
		3.3	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
4	Сила		
		4.1	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
		4.2	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
		4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
		4.4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
		4.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не

			менее 5,2 м)
5	Силовая выносливость		
		5.1	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
		5.2.	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
		5.3	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		5.4	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
		5.5	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
		5.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
		5.7	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
6	Техническое мастерство		
			Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота		
		1.1	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
		1.2.	Бег 60 м (не более 9,4 с)
		1.3	Бег 100 м (не более 14,4)
2	Координация		
		2.1	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
		2.2	Максимальный поворот в выпрыгивании не менее 390 град
3	Выносливость		
		3.1	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
		3.2	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
		3.3	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
		3.4	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
		3.5	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 сек)
4	Сила		
		4.1	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
		4.2	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
		4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40раз)
		4.4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
		4.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
		4.6	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
5	Силовая выносливость		
		5.1	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)



6	Скоростно-силовые качества		
		6.1	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
		6.2	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
		6.3	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
		6.4	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
		6.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
		6.6	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
		6.7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
7	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд		КМС

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота		
		1.1	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
		1.2.	Бег 60 м (не более 8,8 с)
		1.3	Бег 100 м (не более 13,8 с)
2	Координация		
		2.1	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)
		2.2	Максимальный поворот в выпрыгивании не менее 450 град
3	Выносливость		
		3.1	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
		3.2	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
		3.3	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
		3.4	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
		3.5	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
4	Сила		
		4.1	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
		4.2	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
		4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
		4.4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
		4.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8м)
5	Силовая выносливость		
		5.1	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
6	Скоростно-силовые качества		
		6.1	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
		6.2	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
		6.3	Тройной прыжок с места (не менее 6,2м)

		6.4	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
		6.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
		6.6	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
7	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд		МС, МСМК

### Обязательная техническая программа

Этап	техническая программа
Т-1	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод рывком за руку с подсечкой;</li> <li>- перевод нырком захватом руки и бедра;</li> <li>- сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени;</li> <li>- переворот забеганием захватом руки на «ключ»;</li> <li>- переворот накато захватом туловища.</li> </ul>
Т-2	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок наклоном захватом ног;</li> <li>- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»);</li> <li>- бросок подворотом захватом руки и шеи.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот скрестным захватом голеней;</li> <li>- переворот переходом «ножницами» с захватом подбородка;</li> <li>- переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля»).</li> </ul>
Т-3	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок вращением захватом руки сверху;</li> <li>- бросок прогибом захватом руки и туловища;</li> <li>- передняя подножка захватом плеча снизу и руки.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра;</li> <li>- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;</li> <li>- выход наверх выседом.</li> </ul>
Т-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище;</li> <li>- переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри.</li> </ul>
ССМ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок подворотом с захватом руки и шеи;</li> <li>- передняя подножка с захватом плеча и руки.</li> </ul>
ССМ-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой;</li> <li>- бросок зашагиванием с захватом руки и туловища.</li> </ul>
ССМ-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрприем. Переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху;</li> <li>- бросок подворотом с захватом руки на плечо.</li> </ul>
ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок прогибом с захватом руки и туловища;</li> <li>- бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.</li> </ul>

## 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

№п/п	наименование	единица измерения	количество изделий
основное оборудование и инвентарь			
1	ковёр борцовский 12*12	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Весы до 200кг	штук	1
3	Гантели от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16,24,32	комплект	1
5	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
6	Штанга тренировочная	комплект	1
7	Стенка гимнастическая	штук	8

Таблица № 12

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	3
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося			1	1	1	1	1	4
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
6	Наколенник	комплект	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
7	Налокотник	комплект	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося			1	1	2	1	2	1

## 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. Работана 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,	В течение всего периода спортивной подготовки

	углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
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 22 1. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной 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 использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МБУДОД ЦСП «Обь» разработан план антидопинговых мероприятий (см. таб. №14). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУДОД ЦСП «Обь» г.Новосибирска. В своей деятельности в этом направлении МБУДОД ЦСП «Обь» 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	срок реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Согласно плану работы МБУДОД ЦСП «Обь»
2	Ознакомление спортсменов с	врача	В течение года по

	правами и обязанностями спортсмена. ( согласно антидопинговому кодексу)		запросу тренера
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, 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 МБУДО ДЮСШ «Обь» психологами.**

##### **1. Психодиагностика:**

- исследование целей в спортивной деятельности.
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе.

##### **2. 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 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**

Убраться в отведенное место спортивного инвентаря.

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, 1978. – 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. Матушак 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, 1979. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта. 1975

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

##### *Международные:*

Международный Олимпийский Комитет – [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org)

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)

##### *Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

Федерация спортивной борьбы России – [«http:// www.wrestrus.ru»](http://www.wrestrus.ru)

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – [«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru/)

##### *Региональные:*

Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);