**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Электрон»**

 **Брянская область, город Унеча.**

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованноЗаместитель главыадминистрацииУнечского района«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Сверделко Принята наТренерском совете:Протокол № 1от «9» января 2020г.  | Утверждаю:Директор МБУ СШ «Электрон» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.ШилоПриказ № 2от «09» января 2020г.  |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА -
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНА - ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

****

Срок реализации программы: \*

Составители: Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145

тренер высшей категории по спортивной "Об утверждении Федерального стандарта

(вольной) борьбе МБУ СШ «Электрон» спортивной подготовки по виду спорта

Дмитроченко А.В. спортивная борьбе»

заместитель директора высшей категории

по спортивной работе МБУ СШ «Электрон»

Поволяко С.В.

\* Срок реализации Программы

1.На этапе начальной подготовки - 3 года;

2.На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;

3.На этапе совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Унеча – 2020 г.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка 3

1. [Общие положения 3](#bookmark6)
2. [Характеристика вида спорта 4](#bookmark8)
3. [Специфика организации тренировочного процесса 4](#bookmark10)
4. [Структура системы многолетней спортивной подготовки 6](#bookmark12)

Раздел 2. Нормативная часть 7

1. Продолжительность и характеристика этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на

[этапе спортивной подготовки 7](#bookmark0)

1. [Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки 9](#bookmark14)
2. [Планируемые показатели соревновательной деятельности 10](#bookmark16)
3. [Режим тренировочной работы 10](#bookmark18)
4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

[спортивную подготовку 11](#bookmark20)

1. [Тренировочные нагрузки 12](#bookmark22)
2. [Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 13](#bookmark24)
3. [Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 13](#bookmark26)
4. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 15
5. [Объем и особенности спортивной подготовки 15](#bookmark28)
6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,

[мезоциклов) 20](#bookmark30)

Раздел 3. Методическая часть 23

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике

безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 23

1. [Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 24](#bookmark32)
2. [Рекомендации по планированию спортивных результатов 25](#bookmark34)
3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

[психологического и биохимического контроля 25](#bookmark36)

1. [Программный материал для практических занятий 29](#bookmark38)
2. [Рекомендации по организации психологической подготовки 45](#bookmark64)
3. [Планы применения восстановительных средств 48](#bookmark66)
4. [Планы антидопинговых мероприятий 50](#bookmark68)
5. [Планы инструкторской и судейской практики 51](#bookmark70)

[Раздел 4. Система контроля и зачетные требования 53](#bookmark74)

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе

[спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность 53](#bookmark76)

1. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапе

[спортивной подготовки 53](#bookmark78)

1. [Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки 55](#bookmark80)

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения 65

1. [Список литературных источников 65](#bookmark82)
2. [Перечень Интернет-ресурсов 65](#bookmark84)

[Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 66](#bookmark86)

**Раздел 1. Пояснительная записка**

1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба (далее Программа) разработана на основании:

* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и борцом в частности;
* укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечение разносторонней физической подготовки борцов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
* усвоение мер безопасности при занятиях борьбой и правил поведения в местах проведения занятий, доведение выполнения их до автоматизма;
* изучение и освоение основных элементов техники спортивной борьбы, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению задания;
* совершенствование техники и тактики борьбы в избранном виде, накопление опыта участия в соревнованиях;
* формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
* совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений борцов на соревнованиях; воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;
* овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию борцов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса борцов на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствовании спортивного мастерства.

1. Характеристика вида спорта

 Вольная борьба - это наиболее большой и широкий выбор технических приемов, это различного рода подсечки, подбивы, захваты (в т.ч. ног). Зародилась современная вольная борьба в 19 веке в Англии. В 1992 году в Международной любительской федерации борьбы (FILA, год основания - 1912) уже нащитывалось около 112 стран мира. В программе Олимпийских игр вольная борьба появилась с 1904 года, в чемпионате мира - с 1981, Европы - с 1928.

Вольная борьба подразумевает собой сосязание двух спортсменов, которые могут использовать различные технические приемы: броски, захваты, подножки, подсечки, перевороты и др., основная цель которых положить противника на лопатки и таким образом победить. По новым правилам схватка длится, как в теннисе, до победы одного из соперников в двух раундах.

История возникновения вольной борьбы

Вольная борьба на международной арене появилась немного позже греко-римской (французской) борьбы, однако и в средствах массовой информации, обусловила ее высокую популярность. Англия считается родиной вольной борьбы. В Америку завезли ее позже. На профессиональном ковре выглядела такая борьба довольно уродливо, так как разрешались самые жестокие приёмы: болевые приемы, вывертывание суставов, противосуставные захваты и т.д. Конечно, часто для поддержания постоянного интереса к схваткам, борцы- профессионалы симулировали зверства друг над другом. В США начали культивировать борьбу, в основном в университетах и колледжах, у нас же она называлась «вольная американская любительская борьба». Именно с этим видом борьбы сходны правила международной вольной борьбы.

Очень популярна вольная борьба в Америке. Первые соревнования по вольной борьбе на Олимпийских играх состоялись в 1904 году в США. Участвовали в соревнованиях только американские борцы - 38 человек. С тех пор в борьбе вольного стиля с 1904 по 1996 на Олимпийских играх традиционно хорошо выступают Соединенные Штаты Америки, свидетельством этого есть наибольшее количество медалей - 99. С сильными борцами США, уже много лет соперничают спортсмены СССР, а теперь России. Иран и Турция также есть ведущими странами по этому виду борьбы, более того, в Иране она является национальным видом спорта, и спортсменов чуть ли не обожествляют. Одно время из-за огромной популярности вольной борьбы в мире, несколько спортивных обозревателей позволили себе предположить возможность исключение греко-римской борьбы Международным олимпийским комитетом (МОК) из программы Олимпийских игр

Эффективность системы подготовки борца обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

1. Специфика организации тренировочного процесса

Подготовку спортсмена необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку борца как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки дзюдоиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке дзюдоиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность дзюдоиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки борца является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение борцом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в спортивной борьбе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку борца как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки борца. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки дзюдоиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки борца. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

* *принцип комплексности -* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
* *принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.
1. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Поэтапное распределение нагрузки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлено на достижение определенных необходимых целей:

- Укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.

- Освоение основных элементов техники и тактики спортивной борьбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.

- Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложнокоординационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики спортивной борьбы в соревновательных условиях.

- Формирование личностных качеств, необходимых борцу-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

- Повышение уровня знаний в области материальной части спортивной борьбы, мер безопасности при проведении занятий, правил поведения в местах проведения занятий и соревнований и доведение их выполнения до автоматизма.

- Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям спортивной борьбой, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход пловца от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

**Раздел 2. Нормативная часть**

**2.1.Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

**Таблица 1**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Продолжительность 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 |

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по спортивной борьбе положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для каждого этапа спортивной подготовки по дзюдо предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные, для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

На этапах спортивной подготовки теоретическая подготовка представлена следующими разделами:

* Обзор состояния и развития спортивной борьбы в России и мире;
* Теория и методика спортивной тренировки;
* Планирование и учёт спортивных результатов в многолетнем и однолетнем этапах подготовки;
* Тактика борьбы при различных условиях;
* Методика восстановления;
* Методика психической тренировки, повышение психической устойчивости;
* Подгонка спортивного инвентаря;
* Правила соревнований по спортивной борьбе.

Практические занятия на этапах спортивной подготовки представляют собой:

* Совершенствование элементов техники борьбы;
* Комплексную подготовку борца;
* Участие в соревнованиях;
* Участие в тренировочных сборах;
* Тренировки по повышению психической устойчивости;
* Судейскую и инструкторскую практику;

- Прохождение углубленного медицинского обследования.

Для общей физической подготовки на этапах спортивной подготовки используются:

* Кроссовая подготовка;
* Общеразвивающие упражнения;
* Упражнения на гимнастических снарядах;
* Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров;
* Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров;
* Спортивные игры;
* Плавание.

Для специальной физической подготовки спортсменов-борцов применяют специальные упражнения с использованием утяжелителей, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей.

Критерии оценки работы на этапах спортивной подготовки:

* Выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планами подготовки;
* Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в различных спортивных соревнованиях;
* Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки.

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

 С целью обеспечения преемственности и оптимизации рабочего времени тренерского состава общее количество тренировочных часов на этапах спортивной подготовки может быть уменьшено, но не более, чем на 25%.

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 |
| Технико­тактическая подготовка(%) | 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 |

 Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

 Допустимые объемы самостоятельной работы спортсменов:

- этап высшего спортивного мастерства и этап совершенствования спортивного мастерства до 50%;

- этап спортивной специализации (тренировочный этап) до 20 %;

- этап начальной подготовки- самостоятельная работа разрешается в летнее каникулярное время по заданию тренера в период не более месяца.

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности

**Таблица 3**

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная 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 |
| Соревновательныесхватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 |

* 1. Режим тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тренировочный процесс в спортивной школе носит круглогодичный характер*.* Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

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

Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

* проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
* иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортивной борьбой.

Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта спортивная борьба.

Минимальный возраст:

* на этапе начальной подготовки - 10 лет;
* на тренировочном этапе - 12 лет;
* на этапе совершенствование спортивного мастерства - 14 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах):

* на этапе начальной подготовки - 3 года;
* на тренировочном этапе - 4 лет;
* на этапе совершенствование спортивного мастерства - 3 года.

Психофизические требования.

Спортивная борьба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то спортивная борьба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как сила, координация, выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые и координированные борцы.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в спортивной борьбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия борца носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния борца. Спортивная борьба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Спортивная борьба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент борец должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения движений и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно­моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения действий, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

2.6.Предельные тренировочные нагрузки

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

* тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
* по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая (предельная) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

**Таблица 4** Нормативы максимального объема тренировочной нагрузок Этапы и годы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен­ствования спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До двухлет | Свышедвух лет |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 |

2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы борца,

целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь **Таблица 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Основное оборудование и инвентарь** |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| **Дополнительные и вспомогательные средства обучения** |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16,24,32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Г онг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2x3 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 | 2 |
| 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 | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование **Таблица 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Наименован ие спортивной экипировки индивидуал ьного пользования | Едини ца измере ния | Расчетн ая единиц а | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количес тво | Срок эксплуат ации (лет) | Количес тво | Срок эксплуат ации (лет) | Количес тво | Срок эксплуат ации (лет) | Количес тво | Срок эксплуат ации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | На зани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащит ный | штук | На зани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм разминочны й | штук | На зани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовкидля зала | пара | На зани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки | пара | На | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | легкоатлетические |  | зани- мающегося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Наколенник и (фиксаторы коленных суставов) | комплект | Назани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотник и (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | Назани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | Назани- мающег ося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Существуют определенные требования к минимальному возрасту и наполняемости групп в виде спорта спортивная борьба на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп должна составлять:

* на этапе начальной подготовки - 12-15 человек.
* на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 10-12 человек.

 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-7 человек.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

 - на этапе начальной подготовки - 10 лет;

 - на тренировочном этапе - 12 лет;

- на этапе совершенствование спортивного мастерства - 14 лет.

 Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Допускается в связи с производственной необходимостью при пере укомплектовании групп спортивной подготовки наполняемость ниже минимальной (отчисление по причине поступления на учебу в среднее и высшие учебные заведения).

2.10. Объем и особенности спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта спортивная борьба, определяются в Программе и учитываются при:

* составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для обеспечения 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.

2.10.1.Перечень тренировочных сборов **Таблица 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подго­товки | Трениро­вочный этап (этап спортивной специали­зации) | Этап совершенст­вования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 |  |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | Определяется организацией, осуществляю­щей спортивную подготовку |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |  |

|  |
| --- |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется спортивной школой самостоятельно в соответствии с локальным нормативным актом.

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

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 разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и 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.

Подготовка борца строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования борца необходимо также соблюдать обще методические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий борца зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относится:

* направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
* единство общей и специальной подготовки;
* непрерывность тренировочного процесса;
* единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
* волнообразная динамика нагрузок;
* цикличность тренировочного процесса;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
* возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с дзюдоистами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в спортивной борьбе, весьма разнообразны. К ним относятся:

1. грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники действий и движения в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части и экипировки и т.д.;
2. демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения элемента тем или иным

борцом в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.;

1. применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма борца, обеспечивающих реализацию элементов и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

1. методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения элемента, а затем на ее совершенствование;
2. методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств борца. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности борца относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).
2. Методы переменно-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от спортсменов инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств дзюдоиста, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого дзюдоисту в процессе тренировок и соревнований.

В спортивной борьбе используются такие игровые виды деятельности, как баскетбол, волейбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игр с конкретно направленными заданиями (броски на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного элемента, серии приемов, всего действия в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочное тестирование, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед борцом, этапы и периоды подготовки, его квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм борца особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности борцов - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться борцы к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки борца, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале дзюдоист знакомится с техникой в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику в целом на

более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники в целом с одновременным развитием необходимых дзюдоисту физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения элемента проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения действия, ведется на коротких дистанциях, интервалы отдыха позволяют дзюдоисту полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой условия постепенно усложняются.

Тренировка в зависимости от контингента и уровня подготовленности дзюдоиста может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Большое значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных спортсменов. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой функции.

2.10.2.Основными системными принципами являются: целостность, структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.



2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

 Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в
соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки
проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

**Годичные макроциклы**

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки дзюдоистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация борца, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В ***подготовительном периоде*** тренировка борца строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм борца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи ***общеподготовительного этапа*** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе в спортивном зале.

На ***специально -подготовительном*** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой в спортивном зале: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей ***соревновательного периода*** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально­подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально­подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние борца и уровень его подготовленности, устойчивость 21 соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача ***переходного периода*** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности борца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей борца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

19

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на площадке, которые редко применялись в течение годичного цикла (лапта, игры и эстафеты с применением различных способов передвижений и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

 Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет борцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

**Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке борца применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей ***втягивающих мезоциклов***является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на площадке. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В ***базовых мезоциклах*** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма борца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

***Соревновательные мезоциклы*** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности дзюдоиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению борца и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме, после нагрузок, предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность борца.

 20

**Раздел 3. Методическая часть**

1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивных залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через администраторов спортивных залов по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий спортивной борьбой.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход спортивной группы из раздевалки в помещение спортивного зала.

Выход занимающихся из спортивного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать - отменить занятие.
3. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми дзюдоистами, находящимися в спортивном зале. При первых признаках утомляемости вывести занимающегося из спортивного зала. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга.

21

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

План тренировочных занятий по спортивной борьбе на 52 недели **Таблица 8**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы, ч | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Этап спортивной специализации | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Количество часов неделю | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **20** | **20** | **28** | **28** | **28** |
| Общая физическаяподготовка | 170 | 157 | 148 | 171 | 160 | 197 | 177 | 175 | 160 | 131 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 94 | 89 | 143 | 130 | 214 | 221 | 335 | 291 | 291 |
| Техническо-тактическая подготовка | 60 | 138 | 143 | 193 | 190 | 308 | 302 | 516 | 531 | 545 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 19 | 33 | 37 | 44 | 50 | 94 | 83 | 116 | 131 | 131 |
| Восстановительныемероприятия | - | 28 | 33 | 44 | 49 | 146 | 156 | 204 | 204 | 219 |
| Инструкторская исудейская практика | - | 5 | 5 | 6 | 13 | 21 | 31 | 29 | 44 | 44 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 9 | 9 | 19 | 22 | 52 | 62 | 73 | 87 | 87 |
| Мед.осмотр | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Сдача нормативов | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **1040** | **1040** | **1456** | **1456** | **1456** |

22

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены годовые планы – графики работы для различных этапов подготовки

(Таблицы 9, 10, 11, 12, 13.14, 15,16,17,18).

Годовой план-график спортивной подготовки

 для этапа начальной подготовки 1 тренировочного года. (6 часов в неделю) **Таблица 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общаяфизическая подготовка | 170 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| Технико­тактическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Восстановительн ые мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Экзамены, нормативы | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Мед.осмотр | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Всего часов | 312 | 27 | 27 | 28 | 27 | 30 | 14 | 14 | 30 | 31 | 30 | 27 | 27 |

23

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа начальной подготовки 2 тренировочного года. (9 часов в неделю)

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Общаяфизическая подготовка | 157 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | - | - | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Технико­тактическая подготовка | 138 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | - | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 |
| Восстановительн ые мероприятия | 28 | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| Экзамены, нормативы | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 9 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 2 | 3 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Мед.осмотр | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |  |  |
| Всего часов | 468 | 39 | 43 | 44 | 43 | 49 | 17 | 13 | 38 | 40 | 50 | 48 | 44 |

24

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа начальной подготовки 3 тренировочного года. (9 часов в неделю)

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 37 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Общаяфизическая подготовка | 148 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 89 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | - | - | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Технико­тактическая подготовка | 143 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | - | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 |
| Восстановительн ые мероприятия | 33 | - | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | - | - | - | 5 | 5 | 5 |
| Экзамены, нормативы | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 9 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 2 | 3 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Мед.осмотр | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |  |  |
| Всего часов | 468 | 39 | 44 | 44 | 42 | 51 | 18 | 13 | 37 | 39 | 49 | 47 | 44 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа тренировочного 1 тренировочного года. (12 часов в неделю)

**Таблица 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 44 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 |
| Общаяфизическая подготовка | 171 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 143 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | - | - | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 |
| Технико­тактическая подготовка | 193 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | - | - | 19 | 21 | 19 | 19 | 19 |
| Восстановительн ые мероприятия | 44 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 |
| Экзамены, нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 19 | 2 | - | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Мед.осмотр | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |  |  |
| Всего часов | 624 | 60 | 57 | 61 | 63 | 62 | 18 | 18 | 49 | 49 | 65 | 61 | 58 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа тренировочного 2 тренировочного года. (12 часов в неделю)

**Таблица 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общаяфизическая подготовка | 160 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | - | - | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Технико­тактическая подготовка | 190 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | - | - | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Восстановительн ые мероприятия | 49 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 7 |
| Экзамены, нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 22 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 13 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 624 | 59 | 57 | 61 | 61 | 60 | 15 | 15 | 50 | 59 | 64 | 60 | 59 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа тренировочного 3 тренировочного года. (20 часов в неделю)

**Таблица 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 94 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | - | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| Общаяфизическая подготовка | 197 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 19 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 214 | 22 | 21 | 21 | 22 | 21 | - | - | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 |
| Технико­тактическая подготовка | 308 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | - | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Восстановительн ые мероприятия | 146 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | - | - | - | 16 | 18 | 16 | 16 |
| Экзамены, нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 52 | 5 | 6 | 7 | 6 | 9 | - | - | - | 5 | 8 | 4 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 1040 | 101 | 103 | 101 | 101 | 103 | 18 | 19 | 77 | 101 | 112 | 100 | 97 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа тренировочного 4 тренировочного года. (20 часов в неделю)

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 83 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| Общаяфизическая подготовка | 177 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 18 | 19 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 221 | 22 | 21 | 21 | 22 | 21 | - | - | 25 | 22 | 21 | 21 | 25 |
| Технико­тактическая подготовка | 302 | 30 | 30 | 29 | 29 | 29 | - | - | 30 | 29 | 29 | 29 | 30 |
| Восстановительн ые мероприятия | 156 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | - | - | - | 20 | 17 | 17 | 17 |
| Экзамены, нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 62 | 6 | 7 | 8 | 7 | 10 | - | - | - | 6 | 9 | 5 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 31 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 1040 | 101 | 102 | 102 | 99 | 101 | 18 | 19 | 76 | 101 | 107 | 98 | 100 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 тренировочного года. (28 часов в неделю)

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 116 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | - | - | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Общаяфизическая подготовка | 175 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 18 | 19 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 335 | 33 | 33 | 34 | 33 | 33 | - | - | 33 | 33 | 34 | 33 | 33 |
| Технико­тактическая подготовка | 516 | 51 | 52 | 52 | 52 | 51 | - | - | 51 | 51 | 52 | 52 | 52 |
| Восстановительн ые мероприятия | 204 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | - | - | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 |
|  нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 73 | 7 | 8 | 9 | 8 | 10 | - | - | - | 7 | 9 | 7 | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | 29 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 1456 | 137 | 140 | 144 | 139 | 140 | 18 | 19 | 126 | 137 | 149 | 140 | 139 |

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа совершенствования спортивного мастерства 2 тренировочного года. (28 часов в неделю)

**Таблица 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 131 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | - | - | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Общаяфизическая подготовка | 160 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 291 | 29 | 29 | 29 | 30 | 29 | - | - | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Технико­тактическая подготовка | 531 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | - | - | 53 | 53 | 54 | 53 | 53 |
| Восстановительн ые мероприятия | 204 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | - | - | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 |
|  нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 87 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 44 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 5 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 1456 | 141 | 142 | 143 | 144 | 142 | 15 | 15 | 126 | 141 | 150 | 143 | 142 |

30

Годовой план-график спортивной подготовки

для этапа совершенствования спортивного мастерства 2 тренировочного года. (28 часов в неделю)

**Таблица 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая и психологическаяподготовка | 131 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | - | - | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Общаяфизическая подготовка | 131 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 291 | 29 | 29 | 29 | 30 | 29 | - | - | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Технико­тактическая подготовка | 545 | 55 | 54 | 54 | 54 | 55 | - | - | 55 | 54 | 54 | 55 | 55 |
| Восстановительн ые мероприятия | 219 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | - | - | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 |
|  нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях | 87 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 44 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 5 |
| Мед.осмотр | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего часов | 1456 | 141 | 142 | 143 | 144 | 142 | 15 | 16 | 126 | 141 | 150 | 143 | 142 |

* 1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла используют метод создания резервных функциональных возможностей борца.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить борца к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства.

* 1. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,
	психологического и биохимического контроля

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений дзюдоиста в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

- функциональное состояние борца;

- уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный);

- состояние здоровья.

 К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле борца.

Основной задачей контроля за уровнем функционального состояния является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием борца осуществляется по следующим показателям: устойчивости системы: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому дзюдоиста необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за борцом в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

-определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;

-определение скорости двигательной реакции;

-регистрация свойств внимания;

-пульсометрия;

-регистрация артериального давления и др.

32

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что дзюдоисты, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих дости­жений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности борца необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации борца, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления борца на соревнованиях. Специальные психические качества борца во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные Программой по спортивной борьбе.

Уровень развития специальных физических качеств борца целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, результативностью.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному борцом на выполнение одиночного действия, серии действий в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм движений в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рацио­нальности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности борца им самим и другими борцами, тренером, психологом.

3.Определение кратковременной зрительной памяти.

4.Определение продуктивности оперативной памяти.

5.Определение логичности мышления.

6.Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

7.Определение интенсивности и устойчивости внимания.

8.Определение степени распределения внимания.

9.Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.

10.Определение реакции на движущийся объект.

33

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль борца.

Самоконтроль *-* это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить дзюдоисту, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует сис­тематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти. Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование борцов и своевременное выявление признаков утомления;
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией вовремя тренировочных сборов;
* наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
* контроль за спортивным и лечебным массажем;
* участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов;
* проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с борцами и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце календарного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

34

* этапное комплексное обследование (ЭКО)*,* являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности борца и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
* текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья борца. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов;

* о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
* о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат дзюдоистов и мерах по профилактике заболеваний;
* о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
* о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность дзюдоистов, необходимо следующее:

* поддержание температуры воздуха в спортивном зале в пределах 18°;
* подача приточной вентиляцией свежего воздуха;
* освещение спортивного зала и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения борцов.
* покраска стен спортивного зала красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем спортсменов используются данные:

* объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
* субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности.

35

Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий спортивной борьбой. Она хранится в личном деле спортсмена. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

* 1. Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

* + 1. Теоретическая подготовка

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

36

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития спортивной борьбы (вольной борьбы).

Возникновение спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Спортивная борьба в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие борцов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских борцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития спортивной борьбы в России.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила спортивной борьбы как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

37

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

38

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность,

постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала и ковра для спортивной борьбы.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

1. **Физическая, техническая, тактическая подготовка**
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

39

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная борьба представлены в таблице 19.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная борьба **Таблица 19.**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

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

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

40

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

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

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

Одна из задач ОФП - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих борцов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения дзюдо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих борцов с учетом специфики спортивной борьбы как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы борцам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим дзюдоистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими борцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий дзюдо. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых борцу качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности спортивной (вольной) борьбы:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

41

1. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
2. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
3. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке борца широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В спортивной борьбе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями дзюдоиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных борцовским действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково­беговым упражнениям;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в спортивной борьбе - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

42

Нагрузка, получаемая борцами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества борцов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния дзюдоистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике борцов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

43

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

44

Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально­подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена.

Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально­подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально­подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

**3.5.3.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной 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 спортивная борьба;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
* Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

45

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного борца. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств борца.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного борца на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного борца должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого дзюдоистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного борца. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники спортивной борьбы. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих борцов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул.

46

Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных борцов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных борцов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в спортивной борьбе.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности борца. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники спортивной борьбы должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности борца. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки борца активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

47

Переход к тренировочному этапу у многих борцов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что борец, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта РФ» ЕВСК.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам борцов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала борца в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства борец должен выполнить норму «Мастер спорта РФ», мастер спорта России международного класса.

48

3.5.4.ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (первый тренировочный год )

Техническая подготовка: Стоки - правая, левая, высокая, средняя, низкая. Передвижения - обычными шагами. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя. Повороты на 90 градусов с подшагиванием. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. Падения - на бок, на спину, на живот. Страховка и самостраховка партнера, поправка позы. Положения борца - по отношению к борцовскому ковру. Сближение с противником - подшагивание, подтягивание к партнеру, отталкивание от партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний. Перевод в партер, сбивание в партер, удерживание в партере. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Броски: наклоном, поворотом, подворотом, прогибом. Самооборона: Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках; постановка цели поединка; проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (второй и третий тренировочный год)

Техническая подготовка: Стоки - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая. Передвижения - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты на 90 и 180 градусов с подшагиванием. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. Падения - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера, поправка позы. Положения борца - по отношению к борцовскому ковру, по отношению к противнику. Сближение с противником - подшагивание, подтягивание к партнеру, отталкивание от партнера, подтягивание партнера, отдаление от партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед, равновесия назад. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Броски. Приемы борьбы лежа. Самооборона: Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках; постановка цели поединка; проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня; анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

49

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (продолжительность - до 2-х лет)

Техническая подготовка: Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину; кувырок через левое плечо с падением на правый бок; самостраховка при падении со скамейки; с набивного мяча. Выведение противника из равновесия: движение вперед; движение назад; движение вправо; движение влево; движение вперед - влево; движение вперед - вправо; движение назад - вправо; движение назад - влево. Захваты для проведения бросков. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы. Броски: наклоном, поворотом, подворотом, прогибом. Приемы борьбы лежа. Самооборона: защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации; разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка: составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации; оценка обстановки; условия проведения поединка; цель поединка.

Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (продолжительность - свыше 2-х лет).

Техническая подготовка: выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника. Броски. Приемы борьбы лежа: Самооборона: защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико­тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях: цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (первый тренировочный год)

Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика: выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

второй и третий тренировочный год

Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика: выбор тактических действий против конкретного противника.

50

Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском

1. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, спортивной борьбе, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

* оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
* специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
* комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
* простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, **применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

51

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально­психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

52

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия - совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

1. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1. специализированное питание, фармакологические средства;
2. распорядок дня;
3. спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4. гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный,

шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

1. отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
2. электоротерапия - динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция,

ультрафиолетовое облучение;

1. баротерапия;
2. кислородотерапия.

53

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

**Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1. парные и суховоздушные бани;
2. душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
3. ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

54

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником - специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

* 1. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого- либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

* наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
* использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
* нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
* фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг- контроля;
* обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
* распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

55

В целях повышения уровня осведомленности стрелков в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

1. последствия применения допинга для здоровья;
2. последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3. антидопинговые правила;
4. принципы честной игры.
	1. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по спортивной борьбе (вольной борьбе) и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки борцов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

3.10.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная 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 на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в спортивной борьбе 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;

56

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.

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

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

1. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

1. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

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

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

1. 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.

57

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

1. 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.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом
этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и
телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных борцов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных борцов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных борцов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы по спортивной борьбе на этапе начальной подготовки - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- для групп тренировочного этапа - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства;

- для групп этапа совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства и спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта РФ».

1. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапе спортивной
подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно­технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;

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

58

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к кадрам спортивной школы, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего

профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* допускается наличие игрового зала;
* наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (табл.5);
* обеспечение спортивной экипировкой (табл.6);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

59

1. Нормативы по годам и этапам подготовки

**Таблица 20**

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 x 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)  |
|  Силовая выносливость  |  Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз)  |
|  Подъем ног до хвата руками в висе на  гимнастической стенке  (не менее 2 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места  (не менее 150 см)  |
|  Прыжок в высоту с места  (не менее 40 см)  |
|  Тройной прыжок с места  (не менее 4,8 м)  |
|  Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 3 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 4 раз)  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Таблица 21**

|  |  |
| --- | --- |
|  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 x 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)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  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 мастерство  |  Обязательная техническая программа:1.Десять кувырков вперед (мальчики - не более 18,0 с., девочки - не более 19,0 с)2.Забегание в стойке на «мосту» (3 влево+ 3 вправо) (мальчики - не более 20 с., девочки - не более 21 с.)3. Перевороты на мосту 10раз (с), девочки – не более 33 с., мальчики не более 32с.)  |

62

Для перевода в следующую группу на тренировочном этапе (спортивной специализации) необходимо выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки и обязательную техническую программу (перевод осуществляется при условии прироста показателей по всем нормативам).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства Таблица 22**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м(не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| 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 2x800 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) |
| 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:1.Десять кувырков вперед (мальчики - не более 17,0 с., девочки - не более 18,0 с)2.Забегание в стойке на «мосту» (5 влево+ 5 вправо) (мальчики - не более 17 с., девочки - не более 19 с.)3. Перевороты на мосту 10раз (с), девочки – не более 30 с., мальчики не более 28с.)  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным локальным актом спортивной школы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Допускается в связи с производственной необходимостью при пере укомплектовании групп спортивной подготовки наполняемость ниже минимальной (отчисление по причине поступления на учебу в среднее и высшие учебные заведения).

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

 5.1.Список литературных источников

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А.Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно - тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.

64

1. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
2. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
4. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

.2.Перечень Интернет-ресурсов

Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/:](http://www.consultant.ru/)

* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
* Официальный сайт федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс] URL: [http://www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru/)
* Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL:<http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт международной федерации спортивной борьбы [Электронный ресурс] URL: [http://www.unitedworldwrestling.org](http://www.unitedworldwrestling.org/)

Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Центром на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований

65

 5

.

66