



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №6»

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_ августа 2018 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №6»  
И.В. Куликов  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по группе спортивного совершенствования

на 2018-2019 учебный год

Срок реализации 4 года

Составитель: тренер-преподаватель – Жуков Владимир Леонидович.

г. Липецк-2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Введение	4
1. Нормативная часть	5
2. Методическая часть	8
3. Система контроля и зачётные требования	11
4. Медико-восстановительные мероприятия	15
5. Психологическая подготовка	17
6. Меры безопасности и предупреждения травматизма	20
Перечень информационного обеспечения	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден Минспорта России от 21 августа 2017 года №767, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года №ВМ-04-10/2554).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

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

Программу разработали: Жуков В.Л. тренер-преподаватель отделения дзюдо.

## ВВЕДЕНИЕ

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

В дзюдо разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзюдо является тандемом гибкости и силы. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

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

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

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

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

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения ДЗЮДО, на этапах высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в СШ №6. Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в СШ №6. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом-графиком, рассчитанным на 46 недели. Продолжительность 1 часа

тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по ДЗЮДО, по индивидуальным планам (для этапов СС, ВСМ).

План спортивно-массовых мероприятий СШ №6 формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- учебный план-график;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки (для групп СС и ВСМ).

2. Учет проделанной работы:

- журнал учета работы учебной группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

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

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	-	3 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничен	-	2

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка учащихся отделения ДЗЮДО включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице №2.

Таблица № 2

Содержание занятий	Этапы Программы	
	Совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Теоретическая подготовка	55	60
Общая, специальная физическая подготовка	277	299
Избранный вид спорта	497	539
Тактико-техническая и психологическая подготовка	110	119
Другие виды спорта, подвижные игры	55	60
Самостоятельная работа	110	119
<b>ИТОГО (в часах)</b>	<b>1104 часа</b>	<b>1196 часов</b>

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого

планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в ДЗЮДО присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2).

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядов, званий, стажа занятий и возраста спортсменов).

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

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

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

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Нормативы Наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной

подготовки в академических часах представлены в таблице №3. (пр №1125,МУТко 2014 г)

Таблица № 3

Нормативы Наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1 -3	8	32
Этап совершенствования спортивного	Весь период	1	4 - 8	10	24

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Организация планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивной подготовки соответствует п.2 Методическая часть Примерной программы спортивной подготовки для СШ, утвержденной Федеральным Агентством по ФК и спорту, г.Москва, 2008 год ( стр 13-88).

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

Для контроля над функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС

считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл.№8 представлена направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Таблица № 4

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

В табл. № 4 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №5

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4м (не менее 3-х раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)

	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4м (не менее 3-х раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

#### 4. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В СШ №6 разработана система применения восстановительных мероприятий (см.табл.№6), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ, ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица №6

План применения восстановительных средств и мероприятий.

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

3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
----	--	--

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

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

## 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах,
- стремлением к обязательной победе,
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения,
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- индивидуальный урок и специализированную разминку,
- тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

- снимается нервно-психическое напряжение,
- восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок,
- развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

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

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

На тренировочных занятиях акцент делается на:

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

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

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

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

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

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

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

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

Мероприятия, проводимые со спортсменами СШ №6 психологами ГУОР 1. Психодиагностика:

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

2. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров.

- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям
- коррекция неблагоприятных состояний
- предстартовая психологическая подготовка
- психологическая поддержка во время проведения соревнований
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:

«спортсмен – спортсмен»

«спортсмен-команда»

«спортсмен – тренер»

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных.

## 6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

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

Травмы в при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

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

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения

занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию. Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

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

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию. Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

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

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя. Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

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

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

17. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

18. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.

19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта. 1975