

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРАВИТЕЛЬСТВА ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ
областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Еврейской автономной области»

Принята
решением тренерского совета
ОГБУ «СШОР ЕАО»

Протокол
от «15» 12 2014 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ОГБУ «СШОР ЕАО»
С.Ю. Козаченко

Приказ № 381-0
от «12» 12 2017 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
дисциплина «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Программа спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба (дисциплина «Вольная борьба») разработана в соответствии с ФССП утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 145

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы: Гурьянова Елена Ильинична,
заместитель директора по спортивной работе

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

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

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в ОГБУ «СШ облспорткомитета»

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в ОГБУ «СШ облспорткомитета» (далее Учреждение) Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.

на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных

обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией 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 вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

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

Таблица №4

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	св.года	до 2-х лет	св.2-х лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	-	1	1	1
Главные	-	-	-	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п\п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов	оптимальное	число
-------	--------------------------	-------------------------------------	-------------	-------

		по этапам спортивной подготовки (количество дн)				участников сборов
		ВС М	СС	ТЭ	Н П	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны

совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (см. табл. № 6).

Таблица № 6

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п\п	Задачи	Виды практических занятий	сроки реализации
1	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики вольной борьбы 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи	1.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

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

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

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

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении тренировочного занятия 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.№7 представлена направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Таблица №7

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

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 таблице № 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 8

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 9

Таблица № 9

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критичная	18 и более

7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществление применения восстановительных средств

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

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В таблице № 13 разработан план применения восстановительных мероприятий который обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ, ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица № 13

План применения восстановительных мероприятий.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течении всего периода спортивной подготовки
	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
	Фармакологические средства: 1. Витамины, витаминно-минеральные	В течении всего периода реализации

	КОМПЛЕКСЫ.	спортивной подготовки с учетом физического состояния
--	------------	--

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.

План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по его участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

Таблица № 14

План антидопинговых мероприятий

№ п\п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В соответствии с планом работы учреждения
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и		в течении года по запросу

	антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		тренера
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

- индивидуальный урок и специализированную разминку,

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

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

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

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

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

На тренировочных занятиях акцент делается на:

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

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

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

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной

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

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

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

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

Рекомендуемые мероприятия, проводимые со спортсменами

1. Психодиагностика:

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

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

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

«спортсмен – спортсмен»

«спортсмен-команда»

«спортсмен – тренер»

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

9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Общие требования безопасности

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

безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

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

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера 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 и только с тренером.

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера.

По сигналу тренера 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.

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 отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Содержание

№	наименование раздела	стр.
1	Пояснительная записка.....	2
2	Введение.....	3
3	Нормативная часть.....	4
4	Методическая часть.....	7
5	Система контроля и зачетные требования.....	13
6	Материально-техническое обеспечение.....	18
7	Медико-восстановительные мероприятия.....	20
8	Психологическая подготовка.....	22
9	Меры безопасности и предупреждение травматизма.....	24
10	Перечень информационного обеспечения.....	27