

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 2- 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4- 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

г. Талица, 2022

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	21
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	30
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	68
4.3.	Учебно-тематический план	74
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	83
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	86
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	86
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	90
VII.	Перечень информационного обеспечения	91
7.1.	Список литературных источников	91
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	91
	Приложение №1	92

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«рукопашный бой»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «рукопашный бой»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **«рукопашный бой»**, утвержденным приказом Минспорта России от **15.11.2022 № 985** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, период которой составляет шесть – девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 12 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 10 человек и более 12 человек.. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

Срок реализации и обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Условия зачисления: проводится на основании углубленного медицинского заключения, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 16 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 4 человек и не более 6 человек.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими **девятилетнего** возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта **«рукопашный бой»** .

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «**рукопашный бой**».

2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**рукопашный бой**» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

– спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта **«рукопашный бой»**.

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных

соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет);
- на ССМ - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствов ания спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка %	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40
2.	Специальная физическая подготовка %	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях%	-	0-2	1-10	2-12	3-10
4.	Техническая подготовка %	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	1-2	1-3	1-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программую спортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, зорьвесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение

.		<p>которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной

работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага

Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно- тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта **«рукопашный бой»**.

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно	Содержание мероприятия и	Сроки	Рекомендации по
----------------	--------------------------	-------	-----------------

подготовки	его форма		проведения	проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Рукопашный бой** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
------------------	-----	----------

Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм,

перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.

Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействия.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

- 1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;
- 2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «рукопашный бой»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «рукопашный бой»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

➤ на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта **«рукопашный бой»** и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта **«рукопашный бой»** и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«рукопашный бой»** (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«рукопашный бой»**.

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта **«рукопашный бой»**.

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	

			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта **«рукопашный бой»**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методика и содержание работы по видам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Изучение и освоение видов спортивной подготовки и иных мероприятий программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий.

Методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Методы обучения двигательному действию: целостный, по фазам, сопряженного воздействия.

Методы обучения: словесные (объяснение, лекция, рассказ, интервью и т.д.), наглядные (показ, демонстрация и т.д.) и практические методы.

Средства:

основные физические упражнения, в том числе игры (содержание и форма упражнений), рисунки, схемы, модели, макеты ;

средства теоретического обучения изучаемых объектов, процессов, явлений, а также просмотр учебных видеофильмов, демонстрация их в целях подведения итогов изучения теоретического обучения;

работа на тренажере;

вспомогательные: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим дня, питание, общественная, личная гигиена и др.).

Принципы обучения и подготовки спортсменов

В теории обучения курса педагогики рассматриваются следующие принципы:

1. принцип развивающего и воспитывающего обучения;
2. принцип сознательности и активности;
3. принцип наглядности;
4. принцип систематичности и последовательности;
5. принцип научности;
6. принцип доступности;
7. принцип прочности;
8. принцип взаимосвязи теории и практики;
9. принцип завершенности процесса обучения

Структура годичного цикла.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением). В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности спортсмена, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию техники.

Заключительный период.

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного. На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Структура тренировочного занятия

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия 45 минут, независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи.

Так подготовительная часть занятия длится 5 -10 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно

рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов рукопашного боя.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
 - для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости;
 - развития силы;
 - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 20-25 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.
3. Средствами для решения этих задач являются:
 - легкодозуруемые упражнения;
 - умеренный бег;
 - ходьба;
 - относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;

- игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть –10-15 мин.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

4.1.1.Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;

- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);

- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки дзюдоиста. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекал будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекал назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.

- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных единоборцев

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Разнообразные прыжки и выпады.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре.

9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.

10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

20 вариаций планки (для ЭНП и УТЭ)

Как правильно делать планку

Не старайтесь выполнить все вариации планки в один заход. Выберите 4-5 вариантов и прокрутите их 2-3 цикла. Либо включите планку в комплекс с динамическими упражнениями – так тренировка станет более эффективной, поскольку задействуются все виды мышечных сокращений.

Следите, чтобы техника выполнения была правильной: голова, тело и ноги в планке образуют одну линию. Удерживайте это положение, несмотря на нарастающую усталость.

Если делаете динамическую вариацию планки, выполняйте упражнение не торопясь, задержитесь в крайней позиции на несколько секунд. Так статический компонент планки будет работать по максимуму.

Если вы уже достигли такого уровня мастерства, что можете держать классическую планку несколько минут, попробуйте усложнить задачу и сделать планку на нестабильной поверхности. Для этого подойдут балансировочные подушки, платформа Bosu или даже массажный валик. Можно выполнять планку и некоторые её вариации с опорой на фитбол.

1. Планка на прямых руках или на локтях

Примите положение планка на прямых руках. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Стопы расставьте примерно на ширину плеч. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка на локтях. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Удерживайте положение так долго, как только можете.

2. Планка боком на прямой руке или на локте

Примите положение планка боком на прямой руке, свободную руку вытяните вверх. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

3. Обратная планка

Сядьте на пол, обопритесь на руки, пальцы рук направлены в сторону таза. Поднимитесь, опираясь на руки, убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

4. Планка боком с подтягиванием колена

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Подтяните колено верхней ноги к локтю, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

5. Планка боком с касанием земли

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Опустите таз вниз до касания земли, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-15 повторений на каждую ногу.

6. Планка с опусканием на локти

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на локти, опустив поочередно правую и левую руку, затем поднимитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

7. Планка с подъёмом руки и ноги

Примите положение планка на прямых руках. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой. Сделайте 10-20 повторений.

8. Планка прямо – планка боком

Примите положение планка на прямых руках. Развернитесь боком, приняв положение планка боком, свободную руку вынесите наверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 10-20 повторений.

9. Планка с продвижением вперёд

Примите положение планка на прямых руках. Начните мелкими шагами продвигаться вперёд. Следите, чтобы корпус и ноги оставались на одной линии. Пройдите таким образом 2-3 метра.

10. Планка с выносом колена в сторону

Примите положение планка на локтях. Вынесите согнутую правую ногу через сторону максимально близко к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

11. Планка с выносом ноги назад и вверх

Примите положение планка на прямых руках. Вынесите правое колено вниз и к левому плечу, задержитесь на две-три секунды и вынесите правую ногу назад и вверх так, чтобы нога и тело образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Повторите на левую ногу. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

12. Прыжки в стороны из планки

Примите положение планка на локтях. Выпрыгните ногами в стороны, задержитесь на пару секунд и вернитесь прыжком в исходное положение. Сделайте 10-20 повторений.

13. Касание плеч в планке

Примите положение планка на прямых руках. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Сделайте 10-20 повторений.

14. Планка боком со скручиваниями

Примите положение планка боком на прямых руках. Свободную руку вынесите вверх. Скрутите корпус вниз, заведя руку вниз и назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Скрутите корпус вниз, верхним локтем коснитесь нижнего локтя. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Сделайте 5-10 повторений на каждую сторону.

15. Планка на локтях со скручиванием таза

Примите положение планка на локтях. Скрутите тело в сторону до касания тазом земли в одну сторону, затем сразу в другую. Сделайте 10-20 повторений.

16. Планка со смещённым центром

Примите положение планка на прямых руках. Сделайте несколько шагов только ногами, чтобы ваш корпус сместился вперёд, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд. Затем сделайте несколько шагов назад, чтобы ваш корпус сместился назад, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд.

Вернитесь в исходное положение. То же самое можно выполнять в планке на локтях. Сделайте 5-10 повторений.

17. Планка с касанием колена

Примите положение планка на прямых руках, правую руку вытяните вперёд. Коснитесь правой рукой левого колена, подняв корпус вверх. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку и повторите упражнение зеркально. Сделайте 10-20 повторений.

18. Обратная планка с опусканием корпуса вниз

Примите положение обратной планки. Опустите таз вниз, почти до касания земли, задержитесь на две-три секунды, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

19. Обратная планка с касанием плеч

Примите положение обратной планки. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

20. Планка с гантелями на трицепс

Примите положение планка на прямых руках, держа в руках гантели. Согните правую руку, вынося локоть вверх. Движение руки должно идти вдоль тела. Задержитесь в верхней позиции на две-три секунды. Верните руку в исходное положение.

Повторите упражнение на левую руку. Сделайте 5-10 повторений на каждую руку.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности.

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки спортсмена. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения необходимые мышечные группы.

Программный материал по специальной физической подготовке

Упражнение для развития силы .

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

Махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

Удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств .

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м. Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В

положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

Наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

Упражнения для развития брюшного пресса.

Поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

Поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

Поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

Поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения.

Прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см

Прыжки с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

Прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Упражнения для увеличения мышечной массы.

Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях.

Упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.

Упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию.

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития выносливости применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения на скоростно-силовую выносливость:

1. 2 мин работа на мешке
2. 2 мин борьба в стойке
3. 2 мин свободный спарринг
4. 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):
5. Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

Работа на снарядах

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

Упражнения на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (комбинации ударов руками и ногами, броски)

Комплексы для развития общей и специальной выносливости.

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин –

имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1 мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – отдых как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности

- 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр. на расслабление; 30с имитация защитных и атакующих действий;
- 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – отдых, как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длится 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

4.1.3.Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования по рукопашному бою проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами .

В любом виде спорта, в том числе и в **рукопашном бое**, соревновательная деятельность существенно отличается от тренировочных занятий. Единоборство двух спортсменов понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного тренировочным режимам деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления - не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих факторов возобладает.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта **«рукопашный бой»**;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта **«рукопашный бой»**

Приложение №1).

4.1.4.Техническая подготовка

Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки.

Обучение основным двигательным навыкам .

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука).

Упреждающие удары.

Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все

элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
28. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
29. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
30. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Боковое бедро.
36. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
37. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
38. Подсечка изнутри.
39. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
40. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
41. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
42. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
44. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
45. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

46. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
 47. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
 48. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
 49. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
 50. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
 51. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
 52. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
 53. «Мельница» с захватом рук.
 54. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
 55. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
 56. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
 57. Задняя подножка при захвате противником пояса.
 58. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 59. Зацеп снаружи садясь.
 60. Отхват.
 61. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
 62. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
 63. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
 64. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
 65. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
 66. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
 67. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 68. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
 69. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
 70. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
 71. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
 72. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
- Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
73. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 74. Защита от броска через спину наклонясь.
 75. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
 76. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
 77. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
 78. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 79. Охват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 80. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
 81. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
 82. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
 83. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
 84. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 85. Бросок захватом голени снаружи.
 86. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
 87. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
 88. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
 89. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
 90. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
 91. «Мельница» с захватом отворота.
 92. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

93. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
 94. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- В положении лежа (борьба лежа)**
1. Удержание сбоку.
 2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
 3. Удержание верхом с захватом рук.
 4. Узел поперек.
 5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
 6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
 7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
 8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
 9. Уход от удержания сбоку – через мост.
 10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
 11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
 12. Удержание поперек.
 13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
 14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
 15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
 16. Удержание сбоку – лежа.
 17. Рычаг колена.
 18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
 19. Удержание верхом с захватом головы.
 20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
 21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
 22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
 23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
 24. Удержание сбоку с захватом туловища.
 25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
 26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
 27. Переворачивание захватом рук сбоку.
 28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
 29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
 30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
 31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
 32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
 33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
 34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
 35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
 36. Рычаг колена захватом ноги руками.
 37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
 38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
 39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
 40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
 41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
 42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
 43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
 44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
 45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

Программный материал технической подготовки для учебно –тренировочного этапа (спортивной специализации)

Изучение техники

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия:

- повторение и совершенствование ранее изученного материала;
- атакующие стойки, тоже в движении;
- входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции;
- атакующие действия руками в парах;
- защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции;
- освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота;
- защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты;
- комбинированная техника рук и ног;
- отработка упреждающих и встречных ударов.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.

9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

11. Удары ногами с разворотом.

12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.
- Серии разнотипных ударов руками и ногами**
1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
 - приседания;
 - отклонения назад.
 - Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
9. Защита руками изнутри.
10. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
11. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
12. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
14. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.
- Переход от ударной фазы поединка к бросковой.**
- К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.
- Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:
- Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
- Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
- Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
- Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
- Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:**
- Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
- Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.
- Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:**
- Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – **захват** туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо

Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

Выполнение технических действий по команде тренера-преподавателя

а) Например тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «**раз**» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «**два**», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно менять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3 ударов (например, «двоекка + удар ногой или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение, от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) Встречный удар «через среднего». Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову. Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус. Упражнение выполняется в течение 30 сек - 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость. Та же работа может вестись и с использованием бросковой техники.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из

вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Пары чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

Прием периодического выключения или ограничения зрения

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения бросков (не большой амплитуды), - без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронок» на боксерском мешке и с соперником, с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

Прием формирования рабочей обстановки

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Метод облегчения условий выполнения технических действий

Методический прием вычленения элемента действий

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти (или бросковое действие), толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Прием снижения мышечных напряжений

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Пример 1: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

Пример 2: Броски соперника, начиная с тяжелого и заканчивая легкого веса.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов (киктест).

Метод сопряженных воздействий

Применение специальных динамических упражнений

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спец упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

Применение специальных изометрических упражнений

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Программный материал технической подготовки для учебно-тренировочного этапа(спортивная специализация) свыше трех лет.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовой и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Учебные и соревновательные бои:

броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). болевые и удушающие приемы и защита от них.

комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Программный материал технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.

Встречные удары ног в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

– 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе:

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

Практические занятия

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Специальная психологическая подготовка

Основной целью психологической подготовки на этапе ССМ является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении высокого результата.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример 1: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

Пример 2: после выполнения упражнений по ОФП или СФП перейти к броскам на манекене, потом к броскам с соперником (без отдыха).

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Различие видов тактики:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположение рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник

специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Виды тактики:

– **атакующая** (в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака. Можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать);

– **контратакующая** (в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости);

– **оборонительная** (заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд).

Методические приемы совершенствования спортсмена в тактике

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого удара,

Тактика усложнения внешней обстановки

Постепенное увеличение сопротивления условного противника

Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

Использование необычных исходных положений

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.

Изменение пространства для выполнения тактических действий

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

Выполнение действий в необычных условиях

Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удерживать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или опередить его встречное движение.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность натренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, Необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент

перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших

выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «джудо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «**рукопашный бой**» (далее-

Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

Характер и способы проведения соревнований

Характер соревнований. Системы и способы проведения соревнований 2-го тура

Участники соревнований

Возрастные группы участников, весовые категории. Взвешивание, медицинский контроль и жеребьевка участников Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Костюм участника. Обязанности и права представителя команды и секунданта

Содержание и техника рукопашного боя

Техника рукопашного боя. Положения бойцов. Удары. Броски. Удержание. Болевые приемы. Удушающие приемы. Запрещенные приемы и технические действия.

Оценка приемов

Оценка техники рукопашного боя в 1-м туре. **Оценка техники бойцов в поединках 2-го тура.** Оценка технических действий и предупреждений за нарушения правил. Оценка запрещенных приемов и действий

Судейская коллегия

Состав судейской коллегии. Главный судья, заместитель главного судьи. Главный секретарь, заместитель главного секретаря. Руководитель ковра. Рефери. Боковой судья. Судья-секундометрист. Технический секретарь, судья-оператор табло, судья-информатор. Судья при участниках. Врач соревнований. Комендант соревнований

Правила судейства

Судейство выступления бойцов в 1-м туре. Судейство боя во 2-м туре. Результат боя. Протесты

Оборудование мест соревнований

Место соревнований. Требования к местам соревнований. Звуковой сигнал (гонг), весы, секундомеры. Информационное табло

Документация

Положение о соревнованиях

Круговая система с распределением на подгруппы

Порядок проведения соревнований

Порядок составления пар

Таблица составления пар по круговому способу

Определение мест участников

Протокол хода соревнований по рукопашному бою

Полуфинал "А"

Финал

Полуфинал "В"

Система с выбыванием после двух поражений

1.Порядок проведения соревнований

2. Порядок составления пар

3. Определение мест участников

Протокол хода соревнований по рукопашному бою

Система с разбиением на подгруппы, с выбыванием и утешительными встречами

Порядок проведения соревнований

Порядок составления пар и определения мест

Протокол хода соревнований по рукопашному бою

Протокол хода соревнований по рукопашному бою

Протокол хода соревнований по рукопашному бою

Определение результатов командного первенства

В лично-командных соревнованиях

В командных соревнованиях

Протокол результатов командного первенства по рукопашному бою

Протокол командной встречи по рукопашному бою

Бланки рабочей документации для соревнований по рукопашному бою

Заявка от организации на участие в соревнованиях по рукопашному бою

Протокол взвешивания и жеребьевки участников соревнований по рукопашному бою

Протокол соревнований первого тура

Протокол боев по рукопашному бою

Состав пар классификационных соревнований по рукопашному бою

Требования к костюму рукопашного боя для региональных, межрегиональных и всероссийских соревнований

Термины и жесты судей в соревнованиях 2-го тура

Схема отчета главного судьи соревнований

Отчет о медицинском обслуживании соревнований

Акт приема места проведения соревнования по рукопашному бою

Оценочный лист работы судей соревнования по рукопашному бою

Необходимое количество судей и обслуживающего персонала для проведения соревнований по рукопашному бою (в одном помещении)

Схема площадки для проведения соревнований по рукопашному бою

Схема площадки для проведения многораундовых боев по рукопашному бою

Рассмотрение примерных контрольных вопросов по рукопашному бою

Билет № 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Практика

Ведение документации секретариата

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №18

Таблица № 18

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общее количество часов в год		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
1.	Общая физическая подготовка	125-169	150-199	153-304	148-215	199-333
2.	Специальная физическая подготовка	44-60	66-82	83-55	143-262	208-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	41-72	74-74	61-119
4.	Техническая подготовка	42-56	56-74	91-160	199-299	216-324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	19-33	29-87	12-46	99-87
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	10-21	24-18	16-24
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль	9-9	9-12	9-29	24-22	33-49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Примерные годовые план - графики распределения часов для по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 19,20,21,22,23,24,25,26,27,2

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.
Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №19

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	10	10	10	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	44
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	2	2	2	2	1	0	1	1	1	1	14
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
	Всего	16	20	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №20

Этап начальной подготовки до года (рукопашный бой) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	169
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
	Всего	24	26	27	26	26	26	26	27	26	25	27	26	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 21

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	13	15	10	13	13	10	14	14	14	14	150
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	66
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	19
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
	Всего	19	24	28	31	20	25	25	20	30	30	31	29	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №22

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (8 часов)														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	16	18	18	13	18	18	13	18	18	18	18	199
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	5	8	8	5	8	8	8	8	82
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	2	8
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	8	7	6	7	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего	28	33	36	37	28	37	35	27	39	38	38	40	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 8 ч.

Таблица №23

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	10	13	13	12	15	13	13	13	153
2.	Специальная физическая подготовка	8	6	8	5	5	8	8	3	8	8	8	8	83
3.	Участия в соревнованиях	1	5	2	2	1	1	0	0	1	10	10	8	41
4.	Техническая подготовка	10	8	9	9	8	8	7	5	7	7	7	6	91
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	29
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
	Всего	34	36	37	33	27	34	31	22	36	43	43	40	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (рукопашный бой) 14 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	25	20	30	30	25	30	30	29	25	304
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	55
3.	Участия в соревнованиях	10	10	10	10	2	0	0	0	1	10	10	9	72
4.	Техническая подготовка	10	15	15	15	15	15	15	10	10	15	15	10	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	2	8	8	8	6	87
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	29
	Всего	56	62	63	68	51	61	61	44	58	72	72	60	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.
Всего часов в неделю - 12 ч. Таблица №25

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	13	12	13	13	13	13	148
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	10	9	12	12	9	13	13	13	13	143
3.	Участия в соревнованиях	6	6	8	8	8	6	0	0	8	8	8	8	74
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	19	20	20	20	199
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	50	51	53	50	47	51	45	40	59	59	60	59	624

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.
Всего часов в неделю - 18 ч. Таблица №26

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	17	20	20	15	15	20	20	8	20	20	20	20	215
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	20	20	20	20	25	25	25	25	262
3.	Участия в соревнованиях	4	9	10	5	5	2	2	2	5	10	10	10	74
4.	Техническая подготовка	25	25	29	25	20	20	20	20	25	30	30	30	299
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	2	2	2	2	3	5	5	5	46
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	2	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	22
	Всего	75	83	89	74	64	67	67	53	82	94	94	94	936

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 16 ч.

Таблица №27

Этап совершенствования спортивного мастерства (рукопашный бой) 16 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	15	20	20	10	20	19	10	20	20	20	15	199
2.	Специальная физическая подготовка	12	15	20	20	12	20	19	10	20	20	20	20	208
3.	Участия в соревнованиях	5	7	7	8	3	3	0	0	7	8	8	5	61
4.	Техническая подготовка	16	16	20	20	12	20	19	10	20	22	21	20	216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	99
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	0	2	1	1	1	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	33
Всего		55	66	81	80	49	75	69	40	81	82	82	72	832

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 24 ч.

Таблица №28

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	25	25	30	30	25	30	30	30	27	27	27	27	333
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	30	30	26	26	312
3.	Участия в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	119
4.	Техническая подготовка	25	28	28	28	28	28	28	25	26	26	26	28	324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	7	5	5	7	8	8	8	87
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	3	3	3	6	4	6	4	3	3	4	4	49
Всего		101	101	106	106	103	106	106	100	105	106	103	105	1248

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №27

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	8	14	12	18	16	24	
Объем времени в год		234	312	312	416	416	728	624	936	832	1248	
1.	Общая физическая подготовка	125	169	150	199	153	304	148	215	199	333	
1.1.	Строевые упражнения	6	8	6	8	7	13	7	9	8	13	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	8	6		7	13	7	9	8	13	
1.3.	Упражнения с предметами	6	8	6	9	7	13	7	9	8	13	
1.4.	Упражнения на снарядах	6	8	6	9	7	13	7	9	8	13	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	6	8	6	9	7	13	7	9	8	13	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	6	8	7	9	7	13	7	9	8	13	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	6	8	7	9	7	13	7	9	8	13	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	6	8	7	9	7	13	7	9	8	13	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	6	8	7	9	7	14	7	9	8	13	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	6	8	7	9	7	14	6	9	8	13	
1.11.	Упражнения на реакцию	6	8	7	9	7	14	6	9	8	13	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	6	8	7	9	7	14	6	10	8	14	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	6	7	7	9	7	14	6	10	8	14	Сентябрь
1.14.	Упражнения в висах и упорах	6	7	7	9	6	14	6	10	8	14	
1.15.	Подвижные игры	5	7	7	9	6	14	6	10	8	14	Октябрь

1.16.	Акробатические упражнения	5	7	7	9	6	14	6	10	8	14	Ноябрь
1.17.	Упражнения для развития равновесия	5	7	7		6	14	6	10	8	14	Декабрь
1.18.	Упражнения на внимание	5	7	7	9	6	14	6	10	8	14	
1.19.	20 вариантов планки	5	7	7	9	6	14	6	10	8	14	
1.20.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	4	7	6		8	12	Декабрь
1.21.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	Декабрь
1.22.	Самостоятельная деятельность	16	21	19	25	20	39	19	27	39	66	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	44	60	66	82	83	55	143	262	208	312	
2.1.	Упражнение для развития силы	2	4	5	5	5	5	10	19	16	20	Январь-февраль
2.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	4	5	5	6	5	10	19	16	20	Март Апрель
2.3.	Упражнения для развития быстроты	2	4	5			5	10	19	16	20	Май
2.4.	Упражнения ловкости	2	4	5	6	6	5	10	19	16	20	Июнь
2.5.	Упражнения для развития гибкости	3	4	5	6	6	5	10	19	16	20	Июль Август
	Упражнения для развития брюшного пресса	3	4	5	6	6	5	10	19	16	20	
2.6.	Прыжковые упражнения	3	4	5	6	6	5	10	19	16	20	Сентябрь-
2.7.	Упражнения для увеличения мышечной массы	3	4	5	6	6	5	10	19	16	20	
2.8.	Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях	4	4	5	6	6	4	10	19	16	20	Октябрь Ноябрь
2.9.	Упражнения на ловкость и координацию	4	4	5	6	6	4	10	19	17	20	
2.10.	Упражнения для развития выносливости	4	5	4	6	6	4	11	19	17	20	Декабрь
2.11.	Работа на снарядах	4	5	4	6	6	4	11	19	17	20	
2.12.	Комплексы для развития общей и специальной выносливости.	4	5	4	6	6	4	11	18	17	20	
2.11.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	4	7	6		8	12	
2.12	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	
2.13.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	8	5	14	26	40	60	Январь, июль, август
№	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки

п/п		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		проведения
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	41	72	74	74	61	119	
3.1.	Контрольные	-	-	2	4	17	30	26	34	26	54	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные	-	-	2	2	16	28	24	20	21	39	
3.3.	Основные	-	-	2	2	8	14	24	20	14	26	
4.	Техническая подготовка	42	56	56	74	91	160	199	299	216	324	
4.1.	Обучение основным двигательным навыкам	4	6	6	7							Январь
4.2.	Базовая техника рукопашного боя	4	6	6	7							
4.3.	Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения	5	6	6	7							Февраль
4.4.	Упреждающие удары	5	6	6	7							Март
4.5.	Отработка простых атак в парах	4	6	6	7							
4.6.	Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	4	6	6	8							Апрель
4.7.	Изучение бросковой техники	4	5	5	8							
4.8.	Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя. В положении стоя (в стойке)	4	5	5	8							Май
4.9.	Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя. В положении лежа (борьба лежа)	4	5	5	8							Июнь
4.10.	Изучение техники. Практические занятия					4	6	8	12			Июль Август
4.11.	Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою					4	6	8	12			
4.12.	Одиночные прямые удары руками и ногами					4	6	8	12			Январь-декабрь

4.13.	Боковые удары руками и ногами					4	6	8	12			
4.14.	Удары руками снизу					4	6	8	12			
4.15.	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами					4	6	8	12			
4.16.	Серии разнотипных ударов руками и ногами					4	6	8	11			
4.1.17.	Серии повторных ударов					4	6	8	11			
4.1.18.	Ближний бой					4	6	8	11			
4.1.19.	Переход от ударной фазы поединка к бросковой.					4	6	8	11			
4.1.20.	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки					4	6	8	11			
4.1.21.	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок					3	6	8	11			
4.1.22.	Изучение технике подсечек					3	6	8	11			
4.1.23.	Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью					3	6	7	11			
4.1.24.	Выполнение технических действий по команде тренера-преподавателя					3	6	7	11			
4.1.25.	Прием периодического выключения или ограничения зрения					3	6	7	11			
4.1.26.	Прием формирования рабочей обстановки					3	6	7	11			
4.1.27.	Прием формирования рабочей обстановки					3	6	7	11			
4.1.28.	Прием снижения мышечных напряжений					3	6	7	11			
4.1.29.	Прием дополнительных ориентиров и срочной информации					3	6	7	11			
4.1.30.	Метод сопряженных воздействий Применение специальных динамических упражнений					3	6	7	11			
4.1.31.	Применение специальных изометрических упражнений					3	6	7	11			
4.1.32.	Практические занятия. Совершенствование изученной техники					3	6	7	11	173	260	
4.1.33.	Учебные и соревновательные бои					3	6	7	11	7		

4.1.34.	Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках									25	38	
4.1.35.	Интервальный метод: В группах по 4 человека									25	37	
4.1.36.	Практические занятия Составление годовичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.									25	37	
4.1.37.	Специальная психологическая подготовка									25	37	
4.1.38.	Практические занятия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).									25	37	
4.1.39.	Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления									24	37	
4.1.40.	Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения									24	37	
4.1.41.	Самостоятельная деятельность	4	5	5	7	9	16	19	29	43	64	Январь, июль, август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	18	19	33	29	87	12	46	99	87	
5.1.	Тактическая подготовка	9	14	12	20	17	69	6	37	72	68	
5.1.1.	Различие видов тактики	2	1	1	4							Январь-февраль-март
5.1.2.	Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой	2	1	1	4							Апрель -май-июнь
5.1.3.	Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперемное условие для успеха	2	4	4	4							Июль-август
5.1.4.	Развитие техники ведет к обновлению и	2	4	3	4							Сентябрь-

	изменению тактики, появлению новых тактических действий.											октябрь
5.1.5.	Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия	1	4	3	4							Ноябрь-декабрь
5.1.6.	Факторы, характеризующие благоприятные условия					3	12	1	7	8	8	Январь-февраль - март
5.1.7.	Методические приемы совершенствования спортсмена в тактике					3	12	1	6	8	8	Май-июню-июль
5.1.9.	Тактика усложнения внешней обстановки Постепенное увеличение сопротивления условного противника					3	12	1	6	10	10	Август-сентябрь
5.1.10	Использование необычных исходных положений					3	11	1	6	10	10	Октябрь
5.1.11	Изменение пространства для выполнения тактических действий					3	11	1	6	18	17	Ноябрь
5.1.12	Выполнение действий в необычных условиях					2	11	1	6	18	17	Декабрь
5.2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	1	1	5	5	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1										Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1										Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1									Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма		1									Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			1								Июль

5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1								Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта				1							Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся				1							Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				1							Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1						Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1						Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся						1					Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры						1					Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося							1				Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.								1			Май
5.2.17.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта									5		Июнь
5.2.18.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										5	Октябрь
5.3.	Психологическая подготовка	2	1	4	7	8	8	4	4	4	4	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1			1							Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»	1			1							февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях		1		1							Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			1	1							Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым			1	1							Май

	выступлением											
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления			1	1							Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена			1	1							Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					2	2	1	1			Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					2	2	1	1	2	2	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					2	2	1	1	1	1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					2	2	1	1	1	1	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	1	1	1	3	2	8	1	4	18	16	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	6	8	10	21	24	18	16	24	
6.1.	Характер и способы проведения соревнований			1			1	1	1	1	1	Январь Февраль
6.2.	Участники соревнований			1			1	1	1	1	1	
6.3.	Содержание и техника рукопашного боя			1			1	1	1	1	1	Март
6.4.	Оценка приемов			1			1	1	1	1	1	
6.5.	Правила судейства			1			1	1	1	1	1	Апрель
6.6.	Оборудование мест соревнований				1	1	1	1	1	1	1	
6.7.	Документация				1	1	1	1	1	1	2	Май
6.8.	Круговая система с распределением на подгруппы				1	1	1	2	1	1	2	
6.9	Протокол хода соревнований по рукопашному бою				1	1	1	2	1	1	2	июнь
6.10	Система с выбыванием после двух поражений				1	1	1	2	1	1	2	июль
6.11	Система с разбиением на подгруппы, с выбыванием и утешительными встречами				1	1	2	2	1	1	2	август
6.12	Определение результатов командного				1	1	2	2	1	1	2	Сентябрь

	первенства											
6.13	Рассмотрение примерных контрольных вопросов по рукопашному бою				1	1	2	2	2	1	2	
6.14	Практика Ведение документации секретариата					1	2	2	2	1	2	Октябрь
6.9.	Самостоятельная деятельность	-	-	1	1	1	2	2	2	2	2	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	12	9	29	24	22	33	49	
7.1.	Педагогические средства	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	Март
7.3.	Психические средства восстановления	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность	1	1	1	3	1	12	7	5	16	32	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

5.6. Зачисление обучающихся.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 10 лет;
- на учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не моложе 16 лет;

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий этап ;
- обучающиеся периода обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до трех лет) предъявляются требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд») и на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) (спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»)
- обучающиеся периода обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляются требования к уровню спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

5.7. Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

5.7.Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.8.Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям рукопашным боем допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На ковре не должно быть посторонних предметов, поверхность ковра должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по рукопашному бою возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по ТБ, привлекаются к внеплановому инструктажу по ТБ.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №28

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1

14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта **«рукопашный бой»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список методической литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
4. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.: СпортАкадемПресс, ФиС, 2006.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987.

7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Министерство спорта Российской Федерации

www.minsport.gov.ru

Министерство науки и высшего образования РФ

minobrnauki.gov.ru

Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя»

[http://rffrb.ru /](http://rffrb.ru/)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»,
утвержденной приказом
организации
от «___» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				

1.8.	Первенство Европы			
1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
 (подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон _____

Дата заполнения «__»_____.20__ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



В.К. Павлова

«19» декабря 2022 г.