

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОДО ТМО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»



_____ А.С. Долматов

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

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 2-3 года;

учебно-тренировочный этап - 4-5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Талица

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2 Объём программы	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ...	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5 Календарный план воспитательной работы	10
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	20
3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «рукопашный бой»	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»	24
4.1 Общие положения программного материала по этапам спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	24
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2.1 Программный материал для учебно-тренировочных заданий на этапе начальной подготовки	33
4.2.2 Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	36
4.2.3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	39
4.3. Учебно-тематический план	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.2 Кадровые условия реализации Программы	51
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	51

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке во всех дисциплинах вида спорта «рукопашный бой» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации 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.

Весь период спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой» составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее - НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации 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. Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 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

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

Срок обучения на этапе начальной подготовки составляет два-три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующего этапа и возраста. Количество человек в группе начальной подготовки -12.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет четыре-пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующих этапов. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 10.

Количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может быть увеличено (не должно превышать двукратного количества) с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Количество человек в учебно-тренировочной группе соответствует наличию обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

Возраст обучающихся (далее – спортсмены, бойцы, обучающиеся) на этапе ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2 Объём программы

Объём Программы представлен в Таблице № 2. Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки утверждается организацией.

Программа рассчитана на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх 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.

Таблица № 2

Объём Программы

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	936-1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочное занятие (Таблица № 3);
- Учебно-тренировочное мероприятие (Таблица № 4);
- Спортивные соревнования (Таблица № 5).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные занятия

Формы обучения			
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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, федеральной территории «Сириус»	-	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 медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
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	

Таблица № 5

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствова ния спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четверт ый 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

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий календарного плана и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет:

- общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное 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 № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-60	48-56	37-47	23-33	24-33
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,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--	--

Учебно-тренировочный процесс осуществляется 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.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся осуществляется с 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 учётом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования;
- формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающегося.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.
- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - участие в судействе физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований в качестве судьи или	В течение года

		помощника судьи, секретаря или помощника секретаря.	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - подача команд; - организация выполнения строевых упражнений; - показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.	В течение года
1.3	Работа по профориентации	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников.	В течение года
1.4		Проведение социологического опроса выпускников МКОДО ТМО «Талицкая СШ м. Ю.В. Исламова» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	В течение года
1.5		Проведение профориентации в форме мультимедийной презентации по рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года
1.6		Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	Май
1.7		Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Апрель
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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; - участие в физкультурно-массовых мероприятиях в соответствии с календарным планом мероприятий ТМО.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - режим и культура питания: оптимальное питание, спортивное питание, питание в период соревновательной деятельности, питьевой режим; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - массажи и самомассаж; - основные приемы восстановления после физических нагрузок.	
2.3		Профилактические беседы о ЗОЖ, публикации на страничке в социальных сетях.	В течение года
2.4		Участие в акциях: - «Всемирный день отказа от курения»; - «Спорт против наркотиков»; - Всемирный день борьбы со СПИД, - «Антидопинг это ...» и пр.	Ноябрь, декабрь
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение 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	Беседы, встречи, диспуты, со спортсменами, ветеранами спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Победе в Великой отечественной войне 1941-1945 г.г., ветеранам боевых действий, воинам-интернационалистам и участникам СВО. - Встречи с ветеранами, участниками боевых действий, воинами-интернационалистами, участниками СВО. - Участие в парадах, церемониях открытия (закрытиях), награждениях на указанных мероприятиях; - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников.	В течение года
3.3		«Папа - может всё», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.4		«Вперед, мальчишки!» приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.5		«Юные защитники России», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
4. Семья			
4.1	Воспитание любви и верности, уважения к родителям, заботы о старших и младших, заботы о продолжении рода, преемственности поколений	Проведение беседы о семейных ценностях и традициях.	В течении года
4.2		Участие в конкурсе презентаций «Герои в моей семье».	май
4.3		Участие в семейных спортивных мероприятиях: «Лучшая мама - спортивная мама».	март
4.4		«Папа может всё».	февраль
4.5		«Папа, мама, я - спортивная семья».	апрель
4.6		«День снега».	январь
4.7		Турнир «Хоккейные мамы», посвященный Дню хоккея.	декабрь
4.8		День лыжной базы.	декабрь
4.9		Совместные походы на природу.	В течении года
5. Труд и творчество			
5.1	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	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.2		Беседы по теме: «Спортивный этикет».	В течение года
5.3		Спортивный праздник «Будь в спорте» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.4		Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья!» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.5			
5.6		Спортивный праздник, «Наперегонки с ветром» приуроченный Всемирному дню бега.	Июнь
5.7		Спартакиада, приуроченная к празднованию Дня России.	Июнь
5.8		Спортивный праздник, «Юные олимпийцы, вперед» посвященный международному олимпийскому дню.	Июнь
5.9		Конкурс листовок «Мы за ЗОЖ».	Сентябрь
5.10		- Конкурс по оформлению внутришкольного пространства к традиционным праздникам; - участие в фотоконкурсах; - участие в конкурсе спортивных поздравлений.	Октябрь
5.11			Декабрь
5. Наука			
6.1	Беседы о том, как реально научные достижения влияют на спортивную составляющую общественной жизни	Теоретические знания: знакомство обучающихся с новыми направлениями научной деятельности, которые связаны со спортивной сферой, такими как биомеханика, физиология, спортивная психология, спортивная медицина.	В течении года
7. Искусство и литература.			
7.1	Научно-познавательные беседы с целью: - расширить знания учеников о содружестве спорта и искусства; - выявить роль	Беседы, проводимые совместно с сотрудниками Библиотечно-информационной системы: - современные авторы о спорте; - мемуары великих спортсменов.	Август, апрель
7.2	искусства в пропаганде физической культуры, спорта; - воспитание интереса	Просмотр и обсуждение художественных фильмов о спорте и спортсменах.	Апрель, август

	учащихся к данной теме		
8. Природа			
8.1	Показать обучающимся, что природа и спорт – два неотъемлемых компонента здорового образа жизни	Беседы на тему: - Спорт как мощный инструмент для поддержания физического и психического здоровья. - Регулярные тренировки и укрепление сердечно-сосудистой системы; - спорт как инструмент борьбы со стрессом, улучшения настроения и укрепления иммунитета. Организация экологических мероприятий и спортивных соревнований на природе как элемент заботы о здоровье и окружающей среде. Беседы о родной земле, заповедной природе, планете Земля, экологическом сознание. Проведение инструктажа с обучающимися по правилам поведения в лесопарковой зоне, природном массиве, на водных объектах.	В течении года
8.2	Практические учебно-тренировочные занятия, участие в акциях в защиту природы и окружающей среды, спортивно-массовых мероприятиях	Проведение тренировок на природе;	В течении года
8.3		Участие обучающихся в традиционном туристическом слёте.	сентябрь
8.4		Участие обучающихся в сезонных субботниках.	Апрель, октябрь
9. Традиционные российские религии			
9.1	На основе межконфессионального диалога формирование у обучающихся представлений о вере, ценности религиозного мировоззрения, толерантности	Цикл бесед о многонациональности российских регионов, о ценностях и традициях народов разных национальностей и вероисповедания. Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
9.2		Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
10. Человечество			

10.1	Мир во всем мире, многообразие культуры народов, прогресс человечества, международное сотрудничество	Просмотр программы «Время» на Первом канале ТВ России, обсуждение новостей во всем мире, беседы о многообразии культуры народов, прогрессе человечества и международном сотрудничестве.	В течении года
------	--	---	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по 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 антидопинго	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

		вой культуры»		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	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинговые правила» «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

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки представлен в Таблице № 9 и является неотъемлемым компонентом системы

спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой». Примерный план инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Судейская практика	Участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи. Изучение правил соревнований.
	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
ССМ	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «рукопашный бой». Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта городского и областного масштабов.

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

Медицинские мероприятия

Обучающиеся подлежат обязательному медицинскому обследованию, которое проводится не реже 1 раза в год.

Медицинское обследование предусматривает:

- общий и спортивный анамнез обучающихся для получения анкетных данных , сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития;
- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;
- обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и иных дополнительных обследований;
- проведение функциональных проб.

Допуск к соревнованиям осуществляется на основании заявки, заверенной медицинским работником.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические мероприятия в системе спортивной подготовки (медико-биологическое обеспечение спортсменов) - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, а также на мониторинг работы функциональных систем в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок.

Виды медико-биологических мероприятий в системе спортивной подготовки:

- Врачебный контроль - текущие медицинские обследования, этапные, углублённые медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения.
- Тестирование физической работоспособности - определение анаэробных и аэробных возможностей организма, экономичности выполнения соревновательного упражнения, скоростно-силовых показателей и силовой выносливости рабочих мышечных групп.
- Психологическое тестирование - определение личностных особенностей спортсмена, скорости сенсомоторной реакции, оценка внимания и других показателей функции ЦНС.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительный медицинский осмотр	При допуске на спортивные мероприятия
	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев

	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Рекомендации по применению восстановительных средств.

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

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапе ССМ добавляется использование психологических средств восстановления.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), 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;
- приобретение опыта участия во официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- 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;
- сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижения обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «рукопашный бой»

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица № 11, 12,13), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук	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	
			128	118	142	132
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	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,4	5,7

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	
			5	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном стиле	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 к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бёдер (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 (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «рукопашный бой»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «рукопашный бой»				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бёдер (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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»

4.1 Общие положения программного материала по этапам спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Основные термины:

Техника приема противоборства - совокупность технических действий, применяемых в стойке, партере и лежа для выполнения цели поединка.

Прием - отдельное законченное техническое действие, направленное на изменение взаимоположения противоборствующих отношению к полу.

Стойка - положение человека, стоящего на ногах относительно пола.

Маневрирование - передвижения единоборца и (или) перемещения частей его тела с целью создания благоприятной ситуации для решения задач поединка.

Партер - положение человека, находящегося вне вертикального положения на коленях, в положении лежа или других смежных с этими положениями.

Мост - единоборец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Захват - действия руками, с целью прочного соединения с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения технических действий приемов.

Обхват - разновидность захвата, при выполнении которого боец соединяет свои руки так, чтобы тело противника оказалось зажатым между руками.

Замок - разновидность захвата соединением рук с помощью согнутых пальцев или захватом одной рукой другой руки.

Рывок - единоборец резко дергает (тянет) соперника на себя или в сторону.

Толчок - единоборец резко отодвигает от себя соперника.

Удержания - приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в определенном положении.

Защита - действия, направленные на предупреждения или остановку активных действий противника или проведения приема.

Контрприем - действия, направленные на выполнение ответного приема.

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена. Программный материал содержит 6 базовых блоков упражнений, составляющих суть учебно-тренировочных занятий:

Упражнения из раздела общей физической подготовки (далее - ОФП) - это строевые, порядковые упражнения, и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), а также элементы видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, акробатики и др.), как наиболее знакомые и доступные средства общеразвивающей направленности.

Упражнения из раздела специальной физической подготовки (далее - СФП) - это специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование функциональных и физических способностей для освоения операций и действий, входящих в состав «собирающего» образа соревновательного поединка в единоборствах. В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники рукопашного боя. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости спортсмена.

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Развитие выносливости происходит поэтапно:

1 этап – развитие общей выносливости (далее – ОВ) (циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью: ЧСС 130-160 уд/мин);

2 этап – образование специального фундамента для выносливости (основное средство – это упражнения рукопашного боя, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью);

3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах (основные средства: ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях; интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором);

4 этап – воспитание специальной выносливости (далее – СВ), прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов (Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности, близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее).

Развитие ловкости. Техника и тактика в рукопашном бое обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- специальная направленность достигается разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре рукопашного боя;

- можно применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу, работа в последние 30, 20, 10 с в проигрышном и выигрышном состоянии);

- использовать технику исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180°, 360°, 270°, с исполнением ударов и т.п.

Развитие специальной гибкости – это достижение значительной или даже предельной подвижности в отдельных суставах применительно к рукопашному бою. Упражнения: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке, с тренажерами. Необходимо обращать внимание на совмещение силовых и ударных упражнений с упражнениями на гибкость.

Специализированные игры-задания, содержащие действия, формирующие основы противоборства. К этой же группе относятся тренировочные задания (ТЗ) в виде отдельных операций, фрагментов приёмов и их совокупностей, входящих в двигательный состав технических действий маневрирования, контактов приемов силового взаимодействия (захваты, упоры, подсечки, подсады и т.д.) и др. в основном, такие задания применяются на НП и иногда в начале УТ.

Специализированные игровые комплексы (далее – ИК) - это совокупность игр-заданий и упражнений, направленных на разностороннюю подготовку юных единоборцев, предусматривающих комплексность воздействий как на развитие специфических двигательного-координационных и психофизических качеств обучающихся, так и на формирование азов обязательного, базового технического арсенала с элементами двигательного творчества (самостоятельное решение нестандартных ситуаций, апробирование вариантов новых движений в условиях боя и т.п.).

Базовые варианты для разработки игр-заданий делятся на:

общеподготовительные и специальные упражнения без партнера, со снарядами и без них (которые в большей мере повышают физические возможности обучающихся);

упражнения с партнером (которые моделируют отдельные, значимые стороны поединка и единоборства в целом).

Изменения условий выполнения ИК (усложнения или упрощения) всякий раз несут качественно новое содержание как с позиций организации выполнения предъявляемых требований к обучающимся, так и с эффекта педагогического воздействия. Содержание специализированных игровых комплексов, как воплощение ведущих характеристик спортивно-игрового метода, включает основные базовые элементы техники противоборства, как прототипы учебных заданий с персональными целевыми установками спарринг-партнёрам. Для преимущественного развития избранных психофизических качеств обучающихся и освоения различных элементов и форм ведения борьбы подбираются варианты игровых заданий.

3.1.) Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Принцип, на котором построен комплекс, - защита места на своем теле от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятностную реакцию защиты, выражающуюся в принятии играющим соответствующей позы и действиями (с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.).

Таким образом, выполнение задания одного из партнеров «коснуться обусловленной точки тела» должно привести к следующему: другой спортсмен, защищаясь, встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующим образом держать корпус (прямо, либо согнувшись, либо разворотом в нужную сторону).

Для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника.

Автоматически выстраивается принцип построения защиты: спортсмен стремится удалить от противника опасный участок, затем, - защищается руками,

маневрирует. Всё это предопределяет вид стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Необходимо указать - можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные упражнения могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры, например:

касаться только определенных точек или зон тела соперника;

выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

отступить можно (нельзя);

руки захватывать можно или нельзя и т.д.

3.2.) Три основных варианта игр-заданий с блокирующими действиями, сдерживаниями: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);

захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1 -е задание);

упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров);

захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание);

захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ. Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание спортсменов на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим выходом из заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются. 3.3.) Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Теснение соперника учит обучающихся понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия, уходить из захватов, не отступая, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов.

Правила, по которым проводятся данные упражнения:

победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

в соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: одной, двумя руками извне; «крест»; «петля».

3.4.) Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и

продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Несколько исходных положений начала игр:

спина к спине, оба соперника на коленях;
один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Побеждает в игре тот, кто:

заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты;
коснулся заранее указанной части тела;
вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга;
оказался сзади за спиной или сбил на колени;
провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение спортсмены. Это можно выявить при ограничении времени на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Освоения переходов от «ударной» техники к «борцовой» на начальном этапе обучения юных бойцов методически наиболее целесообразна по алгоритмической схеме подбора и освоения учебных заданий.

уровень: регламентирует режим выполнения учебных заданий для развития избранных психофизических качеств: координации (устойчивое равновесие; точность удара; антиципация; реакция на движущийся объект); скоростно-силовых способностей; силовых способностей; силовой выносливости.

уровень: позволяет задавать масштабность выбранного тренером отрезка поединка в виде тренировочных заданий:

ЭПИЗОД → ФРАГМЕНТ → УЧАСТОК → СХВАТКА.

уровень: содержит разновидности регламентации и управления выполнением целевых установок на поединок. Например, мини-поединки (вольные или по заданию), либо схватки различные по виду и стилю единоборств (вольной, самбо, боксу, кикбоксингу и т.д.) для освоения, совершенствования избранного арсенала ведения противоборства.

Техническая подготовка. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований. Первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником; второй тур - поединки, в которых разрешается

проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя представлена в Приложении 1. Основным требованием при обучении технике в начале следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Важное значение имеет изучение приемов самостраховки. Самостраховка при падениях – способность обучающегося самостоятельно и своевременно найти выход из возникшего опасного положения. Изучаются самостраховки при падении на бок, на спину, вперед с опорой на руки.

Тактическая подготовка направлена на изучение и освоение операций, действия и их совокупности для создания «благоприятных моментов» атаки, защиты, контратаки (фрагменты создания силового воздействия и противодействия, способствующие атаке; маневрирование в захвате; переходы из захвата в захват; теснения; контрдействия и т. д.).

Также тактика может быть атакующая, контратакующая или оборонительная.

Атакующая. Это 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. А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаяющими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

Контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает 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.

Методы и методические приемы совершенствования тактики:

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.

В течение одного УТЗ рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части УТЗ.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в УТЗ после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Соревновательная подготовка. Схватки: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, собственно соревновательные, используемые в рамках избранных направлений подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях разного уровня.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка включает развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2.1 Программный материал для учебно-тренировочных заданий на этапе начальной подготовки

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям рукопашным боем;
- изучение первоначальных навыков и технических действий;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремлённости;
- выявление задатков способностей и спортивной одарённости.

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся.

Подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

Предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий. Основным методом УТЗ на данном этапе должен быть игровой.

ОФП на этапе НП направлена на воспитание морально-волевых качеств и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы, выносливости, гибкости и координации.

На данном этапе используются общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении,

переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СФП

Упражнения для развития силовых качеств: 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).

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; 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. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Различные прыжки, в т.ч. опорные через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, подвижные и спортивные игры, упражнения, 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. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (впереди или сзади находящейся), корпусом, имитирующими удары. Комплекс упражнений на растяжку.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики: изучение боевой стойки: левосторонней, правосторонней, изменение положения ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): впереди или сзади находящаяся рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

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 (впереди или сзади находящейся рукой). 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.

4.2.2 Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На УТ до трех лет закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике рукопашного боя.

На УТ свыше трех лет совершенствуется технико-техническая подготовка, УТЗ направлены на развитие необходимых специальных физических качеств.

Основные задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально -волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

ОФП

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СФП

Упражнения для развития быстроты: 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.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», приседания на одной ноге – «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. 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 ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: 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.

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.

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

На этапе УТ свыше 3-х лет происходит расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Так, например, спортсмен обучается анализу 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.

Также происходит 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. Тактика при преимуществе в счете противника.

4.2.3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Спортивная подготовка спортсменов этапов ССМ проходит по индивидуальным планам.

Целью спортивной подготовки на этапе ССМ является повышение спортивного мастерства до всероссийского, а затем и международного уровня.

Задачи на данном этапе - совершенствование техники и тактики рукопашного боя с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности; совершенствование морально-волевой подготовленности; накопление разнообразного соревновательного опыта; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Этап ССМ характеризуется определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира);

- зона поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе тренировки следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также должно уделяться повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

ОФП и СФП. На данном этапе ОФП направлена в основном на поддержание общего физического состояния спортсмена. Может быть в форме короткой, но очень ёмкой разминки, которая быстро готовит к основной работе. В качестве разминки можно также давать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т. д.

Для развития способности проявлять *силу* в различных движениях могут выполняться 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. То же, но выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т. д.) выполняются однократно с максимальным

напряжением в течение 6-8 с, в 2-4 подходах с интервалами 1-2 мин.

Упражнения на ловкость и координацию. Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляк, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость. 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 гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней зарядке и основных занятиях.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2-3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30-60 прыжков. Не более 2-3 раз в неделю.

Метание снарядов весом 3-10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.).

Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю.

Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3-6 км).

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т. д.

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

Развитие скоростно-силовой выносливости:

- 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.

При необходимости, для увеличения мышечной массы бойца применяются следующие упражнения:

– 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 мин. Применять в основном в утренней 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 мин. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Изучение и совершенствование техники и тактики. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовской 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 (4х1 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 тот, кто напал 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.

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки.

Тренировка против «левши».

Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Психологическое подавление соперника. Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях. Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4-6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.).

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20-30 секунд.

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап 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	Понятия и термины. 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.
Учебно-тренировочный этап (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	Понятия и термины. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	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
Этап 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/недотренированность	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. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 или наличие специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 16).

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
-------	---	-------------------	-------------------	--------------------

1.	Брусья навесные	штук	на тренажерный зал	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	на организацию	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	на организацию	1
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на организацию	1
5.	Гриф штанги олимпийский (до 20 кг)	штук	на организацию	1
6.	Гриф штанги олимпийский (до 15 кг)	штук	на организацию	1
7.	Гриф штанги олимпийский (до 10 кг)	штук	на организацию	1
8.	Груша боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на организацию	1
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	на организацию	4
11.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
15.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	на тренировочный спортивный зал	6
18.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
19.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
20.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
21.	Подушка боксерская настенная	штук	на	2

			тренировочный спортивный зал	
22.	Секундомер (таймер)	штук	на тренера- преподавателя	1
23.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Скамья универсальная	штук	на организацию	2
25.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойка для штанги универсальная	штук	на организацию	2
27.	Табло электронное	штук	на организацию	1
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
29.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	на организацию	1
30.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	на организацию	1
31.	Тумба для запрыгивания	штук	на организацию	2
32.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	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)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
6.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
10.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Футболка для тренировки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
13.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	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 «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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт. 2004.
2. Альжанов, Х.Х., Грузных, Г.М. Формирование базовых технико- тактических действий детей 10-12 лет, обучающихся рукопашным боем // ОНВ. 2012. №4 (111). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-bazovyh-tehniko-takticheskikh-deystviy-detey-10-12-let-zanimayuschih-sya-rukopashnym-boem> (дата обращения: 27.03.2024).
3. Альжанов, Х.Х. Устойчивое равновесие и быстрота двигательной реакции в системе психофизических качеств как условие формирования арсенала технических действий бойцов по рукопашному бою // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivoe-ravnovesie-i-bystrota-dvigatelnoy-reaktsii-v>

sisteme-psihofizicheskikh-kachestv-kak-uslovie-formirovaniya-arsenala (дата обращения: 27.03.2024).

4. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно- силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан. пед. наук.- М., 2003.

5. Гизатулина, А.А., Лисовол, В.В. Комплексы формальных упражнений как эффективное средство совершенствования навыков рукопашного боя и физического состояния // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksy-formalnyh-uprazhneniy-kak-effektivnoe-sredstvo-sovershenstvovaniya-navykov-rukopashnogo-boya-i-fizicheskogo-sostoyaniya> (дата обращения: 27.03.2024).

6. Гизатулина, А.А., Лисовол, В.В. Формирование двигательных навыков рукопашного боя // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-dvigatelnyh-navykov-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

7. Иванов, Д.А., Альжанов, Х.Х. Теоретическое обоснование методических направлений вариантов подбора базовых учебных заданий в группах начальной подготовки по рукопашному бою // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-obosnovanie-metodicheskikh-napravleniy-variantov-podbora-bazovyh-uchebnyh-zadaniy-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki-po> (дата обращения: 27.03.2024).

8. Овчинников, В.А., Исаев Р.А., Шапошников, Ю.А. Закономерности построения поединка в рукопашном бою // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-postroeniya-poedinka-v-rukopashnom-boyu> (дата обращения: 27.03.2024).

9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

10. Пардаев, Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmenov-predstaviteley-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

11. Посевин, П.С. Спортивная педагогика рукопашного боя // ИСОМ. 2016. № Приложение 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-pedagogika-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

12. Супрунов, Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.

13. Теория и практика рукопашного боя / С.А. Иванов-Катанский, Т.Р. Касьянов, М., Спорт, 2018.

14. Токсанов, С.Е. Педагогический контроль освоения атакующих действий в кикбоксинге на этапе начальной подготовки / С.Е. Токсанов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2014. – № 1. – С. 157-164.

15. Черкесов, Р.М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя // Теория и практика общественного развития. 2015. №16.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-u-boytsov-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

16. Чигоряев, Е.А., Анисин, В.И. Гиль, В.Г., Блудова, И.Н. Поэтапное обучение рукопашному бою через анализ складывающихся ситуаций с использованием ситуативных комплексов защитно-атакующих действий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2005. № 2 (24). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/poetapnoe-obuchenie-rukopashnomu-boyu-cherez-analiz-skladyvayuschih-situatsiy-s-ispolzovaniem-situativnyh-kompleksov-zaschitno> (дата обращения: 27.03.2024).

17. Эрайзер, С.Л. Организация нагрузок в микроциклах годичной подготовки в рукопашном бое на этапе совершенствования спортивного мастерства // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 12 (118).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-nagruzok-v-mikrotsiklah-godichnoy-podgotovki-v-rukopashnom-boe-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva>

(дата обращения: 27.03.2024).

18. Эрайзер, С.Л., Евтух, А.В. Примерный алгоритм последовательности нагрузок в микроциклах годичной подготовки спортсменов рукопашного боя // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primernyy-algoritm-posledovatelnosti-nagruzok-v-mikrotsiklah-godichnoy-podgotovki-sportsmenov-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

19. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Методические указания

20. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf;

21. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)

Интернет-ресурсы

- 22. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
- 23. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
- 24. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
- 25. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
- 26. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя
- 27. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
- 28. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
- 29. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
- 30. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
- 31. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
- 32. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя
- 33. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.