

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа Харцызск Донецкой
Народной Республики

Е.А. Гладкий

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ №1

Харцызска

Ставицкий Д.И.

МБУ
ДО СШ №1

(подпись) (инициалы, фамилия)

20__ г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта рукопашный бой,
(Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 985
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта рукопашный бой"
(Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71476)

Содержание

I	Общие положения.....	3
1.1	Краткая характеристика вида спорта «рукопашный бой».....	3
1.2.	Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	7
2.4.	Годовой – учебно-тренировочный план.....	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	36
III	Система контроля.....	38
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	38
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	41
IV	Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой».....	44
4.1.	Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапуспортивной подготовки.....	44
V	Учебно – тематический план.....	59
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».....	63
6.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	63
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой».....	63
7.1	Материально- технические условия реализации дополнительной образовательнойпрограммы по виду спорта «рукопашный бой».....	63
7.2	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой».....	66
	Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой».....	67

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Краткая характеристика вида спорта «рукопашный бой»

Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 985), в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов 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.

Рукопашный бой — это универсальный прикладной вид российского единоборства, основанный на лучших боевых традициях русского воинского ремесла, реальном боевом опыте, синтезе спортивных, боевых тактико-технических действий, различных стилей и направлений международного боевого искусства. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Спортивные дисциплины вида спорта «рукопашный бой»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 28 кг	100	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	100	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 33 кг	100	003	1	8	1	1	Н
Весовая категория 36 кг	100	004	1	8	1	1	Н
Весовая категория 39 кг	100	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 42 кг	100	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория 45 кг	100	007	1	8	1	1	Ж
Весовая категория 46 кг	100	008	1	8	1	1	Н
Весовая категория 50 кг	100	009	1	8	1	1	С
Весовая категория 55 кг	100	010	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60 кг	100	011	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60+ кг	100	012	1	8	1	1	Д
Весовая категория 65 кг	100	013	1	8	1	1	Я
Весовая категория 65+ кг	100	014	1	8	1	1	Д
Весовая категория 70 кг	100	015	1	8	1	1	Я
Весовая категория 70 +кг	100	016	1	8	1	1	Н
Весовая категория 75 кг	100	017	1	8	1	1	Я
Весовая категория 75+ кг	100	018	1	8	1	1	Э
Весовая категория 80 кг	100	019	1	8	1	1	А

Весовая категория 80+ кг	100	020	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 85 кг	100	021	1	8	1	1	А
Весовая категория 90 кг	100	022	1	8	1	1	А
Весовая категория 90+ кг	100	023	1	8	1	1	А
Абсолютная категория	100	024	1	8	1	1	Л

Удары в рукопашном бою наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Разрешенные области для нанесения ударов: а) голова; б) шея (кроме горла); в) туловище выше пояса. Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой частью кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой ноги, не относящихся к числу запрещенных.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Спортивные дисциплины вида спорта «рукопашный бой» определяются МБУ ДО СШ №1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

1.2 Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места

тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня

II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по рукопашному бою;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

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 по виду спорта «рукопашный бой»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «рукопашный бой» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Набор детей в группу для занятий рукопашным боем может осуществляться с 6-ти лет.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость(человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6-10	12
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	6

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более $\pm 25\%$ (в исключительных случаях $\pm 50\%$).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ №1 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по рукопашному бою устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов, при этом разрыв между двумя тренировочными занятиями не должно быть меньше 3,5 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	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	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует тренировочный процесс в течение всего календарного года.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее-расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в физкультурно-оздоровительном центре;
- медицинское тестирование и контроль.

Классификации учебно-тренировочных занятий, отражают следующие аспекты

отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Классификация учебно-тренировочного занятия по форме организации

Таблица 4

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированное	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободное	Свободное без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободное и запрограммированное)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта рукопашный бой, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна

для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Классификация тренировок по типу задач тренировочного процесса

Таблица 5

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные Упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ во многих видах спорта. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером или самими спортсменами.

Технические тренировки обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании тренировочного

процесса.

Тактические или технико-тактические тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Этот тип тренировки более характерен для командных видов спорта и единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной скоростной выносливости

Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Таблица 6

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	
Большой	48-72		
Существенный	24-48		
Поддержание	Средний	12-24	
Восстановление	Небольшой	<12	

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Понятие о тренировочной нагрузке. Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной

активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или

«нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверх восстановления работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок.

Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта. Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

- *по своему характеру*: на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- *по величине*: на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
- *по направленности*: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- *по координационной сложности*: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- *по психической напряженности*: на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки

является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физико-механическом, но и в физиологическом смысле).

Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени.

Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1. Обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;
2. Служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица 7

N 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности по виду спорта «рукопашный бой»

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по рукопашному бою. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержанные победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Объем соревновательной деятельности

Таблица 8

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований									
	Этап НП			Тренировочный этап (этап СС)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рукопашный бой» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет 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, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Структура годового цикла тренировок обусловлена главными задачами, стоящих перед каждым из этапов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому естественно, что построение годичного цикла тренировок на этапе начальной подготовки, где основной задачей является создание (на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного усовершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения летней подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Годовой цикл подготовки включает три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период (продолжительность 5-7 мес.) Предусматривает

углубленное совершенствование всех составляющих подготовленности спортсменов к очередному этапу, который определяет уровень квалификации спортсмена. Для СОГ - это будет подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение требований юношеского разряда. Для спортсменов ГНП относятся задачи, кроме разносторонней физической подготовки, выполнения квалификационных требований более высокого уровня (разряда). На первом этапе подготовительного периода (2-3 мес.) значительное внимание уделяется развитию физических качеств. В каждое занятие включаются упражнения для развития специализированных проявлений двигательных и психических качеств. Рекомендуется в каждом недельном цикле 1-2 занятия полностью посвящать физической подготовке. Данный этап характеризуется также значительной работой по совершенствованию техники передвижений и ликвидации недостатков в технике атак и защитных действий, выявленных в предыдущем годовом цикле подготовки.

Второй этап подготовительного периода характеризуется увеличением специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики боевых действий, развитие тактического мышления и специальной выносливости. Увеличивается количество разнообразных упражнений соревновательной направленности с задачами развития волевых качеств. Начиная с первого этапа, постепенно повышается объем нагрузок с целью достижения высокого уровня тренированности на начало соревновательного периода.

Соревновательный период (продолжительность 3-4 мес.) Предполагает рост интенсивности нагрузок, прежде всего за счет участия в соревнованиях. Ведущими средствами подготовки является индивидуальные занятия, тренировочные и соревновательные поединки. Это, безусловно, не исключает из тренировок работу с партнером в парах и упражнения на вспомогательных снарядах. Специальные упражнения носят боевую, тактическую направленность. Уровень физической подготовленности повышается за счет включения в тренировочный процесс отдельных занятий по физической подготовке. Основными средствами этих занятий должны быть спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), которые способствуют комплексному развитию важных качеств: скорости движений и скорости реагирования, ловкости, выносливости, "чувства дистанции", распределения и переключения внимания, координации движений и др. Кроме того, включение в тренировочный процесс спортивных игр способствует активному отдыху и более быстрому восстановлению физиологических и нервных затрат организма.

Соревновательный период юных спортсменов можно разделить на: этап ранних (подготовительных) и этап основных соревнований.

На первом этапе спортсмены проверяют свои возможности, оценивают эффективность проведенной подготовки. Такие соревнования рассматривают как основное средство подготовки к ответственным соревнованиям. В них проверяются эффективность боевых навыков и умений, их надежность в условиях эмоционального напряжения и преодоления различных психологических препятствий, возникающих в процессе соревнований.

На втором этапе соревновательного периода необходимо сохранить высокий уровень тренированности, для того чтобы набрать пик спортивной формы на ответственных (основных) соревнованиях года. Желательно, чтобы каждый новый тренировочный микроцикл начинался на фоне полного восстановления всех функций организма.

Перед самыми ответственными соревнованиями, примерно за неделю, рекомендуется несколько снизить объем нагрузок, не снижая их интенсивности. Существенное снижение объема и интенсивности нагрузок возможно только за 3-5 дней до соревнований.

Переходный период (1-2 мес.) Наступает после длительного подготовительного

напряженного соревновательного периодов. Главная задача данного периода - подвести спортсмена до нового годового цикла тренировок отдохнувшим, с хорошим состоянием здоровья и высоким уровнем функциональных возможностей организма. Это достигается с помощью средств активного отдыха и чаще всего в условиях санатория, спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. В отдельных случаях возможно полное прекращение специальных тренировок. В то же время объем и даже интенсивность средств физической подготовки по сравнению с соревновательным периодом значительно возрастают.

Распределение годового цикла подготовки на периоды и этапы спортсменов высокой квалификации носит преимущественно условный характер, так как для каждого из них определяется только основная направленность тренировочного процесса, на которой концентрируются усилия тренера и спортсмена. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными как по средствам, так и по задачам. Исключение составляют только первые занятия летнего цикла (обычно не более 1 мес.), а также занятия в переходном периоде, когда они насыщены преимущественно средствами физической подготовки, реабилитации, оздоровления.

Таким образом, спортсмены, подготовка которых нацелена на высокие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также в течение 9-10 мес. участвуют в официальных соревнованиях. Сами соревнования, среди которых 4-5 - престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показывать в них запланированный или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно до главного соревнования последнего цикла.

Годичный цикл подготовки спортсменов высокой квалификации (10-12 соревнований в год, в том числе 20-30 дней соревнований с объемом 60-70 поединков) предусматривает многоцикловое построение. При такой системе летний цикл подготовки подразделяют на несколько макроциклов (2-3-4-5) и в каждом из них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

По многоцикловому построению годичного цикла тренировок часто используют варианты, получившие название "сдвоенного", "строенного" и т.д. циклов. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым, третьим и т.д. макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузки, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 9

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-10	2-12	3-10	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Соотношение средств физической и специальной, технико-тактической подготовки представлено в табл. 10

Таблица 10

	Группа							
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные				Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
	Год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й		
Общая физическая подготовка	50	50	35	35	35	35	20	15
Специальная физическая подготовка	40	40	50	50	50	50	40	20
Технико-тактическая подготовка	10	10	15	15	15	15	40	65

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи рукопашного боя

– общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) Специальная физическая подготовка в традиционном обучении направлена на проявление и развитие технико-тактической подготовленности, специальных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты) занимающихся во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных состязаниях, а также аттестаций на технические уровни.

Техническая аттестация служит одним из мощнейших стимулов (мотиваций) для многолетнего занятия каратэ. Этот стимул побуждает занимающегося не только физически развиваться и совершенствовать тело, но и развивать другие качества и способности человека, что повышает представление о природных и общечеловеческих ценностях, развивает мозг и совершенствует сознание.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Техническая подготовка - спортивная техника в единоборствах (ударных) направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники по рукопашному бою:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков;
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков;
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений;
- соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники.

Тактическая подготовка - это искусство применения техники в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей спортсмена. Также под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка, способы и приемы, выбранные для конкретного боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником. В процессе тактической подготовки решаются основные и частные задачи. Основные задачи: – приобретение тактических знаний и умений; – формирование тактического мышления; – совершенствование технико-тактических навыков; – постоянное их обновление для достижения эффекта неожиданности.

К частным задачам тактической подготовки относятся:

- создание благоприятной ситуации
- умение рационально расходовать силы;
- умение разгадать намерения противника;
- умение скрыть свои намерения;
- быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее;
- реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.

Средства тактики – это все технические приемы каратэ, а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на противника. Такой поединок характеризует высокая плотность, быстрый темп, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов.

Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы противнику, чтобы в нужный момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Однако часто пассивная тактика означает слабую техническую подготовку бойца, а также неумение мобилизовать свои силы и организовать бой. В таком случае можно рассчитывать только на ошибки противника.

Для овладения тактическими приемами в рукопашном бое требуются хорошие знания базовой техники, так как она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их направлении, скорости, последовательности.

В то же время начальные тактические навыки, простейшие приемы должны изучаться уже на начальном этапе подготовки.

Для повышения тактического мастерства спортсмену необходимы следующие умения:

- правильно оценить противника;
- передвигаться и маневрировать на месте;
- менять ритм поединка;
- выбирать соответствующие ситуациям дистанции;
- своевременно концентрироваться и расслабляться;
- правильно распределять внимание;
- быстро перемещаться в нужном направлении;
- применять различные финты, уклоны, нырки и т. п.;
- правильно выбрать тактику защиты.

Оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроения до начала боя, а также анализ уровня технико-тактической

подготовки в процессе поединка, что позволяет сделать соответствующие тактические выводы.

Большое значение в поединке имеет умение передвигаться и маневрировать. Подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении, за счет легкой работы ног, корпуса и рук начинает удар значительно резче и неожиданней для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтам.

Чтобы избежать атаки соперника уходом в сторону, надо начинать движение ухода в последний момент, когда удар противника почти дойдет до цели. Чаще всего уход в сторону осуществляется от прямых ударов сзади расположенной руки или ноги соперника, то есть когда для этого достаточно времени, при этом надо быть готовым к боковым ударам соперника в сторону отхода. При ударах «передней» рукой или ногой целесообразен отход вдоль линии удара. При передвижениях и работе на месте следует постоянно изменять длину и быстроту шагов, скачков, прыжков, поворотов, то есть менять темп и ритм передвижений, чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой – подготавливать свою атаку.

Точность и сила нанесения ударов зависит от умения правильно оценить дистанцию. В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара. В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают ближнюю дистанцию, когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, среднюю дистанцию, из которой можно поразить противника ногами, и длинную дистанцию, когда для проведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (под шаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

Дистанция, с которой противник (по вашим представлениям) не может достать вас простым ударом или ударом с под шагом (или с другим видом короткого перемещения), а вы способны нанести удар, сделав резкое передвижение вперед, называется вашей боевой дистанцией. Эта дистанция, если она у вас больше, чем у соперника, позволяет выигрывать во времени и вследствие этого навязывать свои условия боя. Чем выше скорость маневра и быстрее удар, тем больше боевая дистанция.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет волевых усилий. Бесполезное напряжение мышц равносильно тормозу. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, так как в этом случае мышцы при необходимости сокращаются быстрее. Концентрация (напряжение мышц в совокупности с определенным психоэмоциональным всплеском) при нанесении ударов (или при защите) должна быть кратковременной, мощной и только в конечной фазе движения.

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение отвлекать внимание противника, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Ничто так не дезориентирует противника, как разнообразие в атаке и обороне. При этом снижается и ваша собственная физическая нагрузка (так как происходит более равномерное распределение нагрузки между мышцами). Для повышения вероятности успеха в атаке и сведения до минимума опасности контратак проводите разнообразные финты и обманные маневры, изменяйте свой ритм и нарушайте ритм работы противника, применяйте постоянно изменяющиеся приемы атаки, защиты и контратаки, используйте различные виды передвижения и стоек.

Как правило, в атаке можно применять только те технические действия, которые хорошо отработаны. Многообразие комбинаций возможно при сочетании нескольких хорошо отработанных технических действий, особенно с различными передвижениями и

при различном ритме. Ритм уже напрямую связан с применением финтов, которые играют в поединке большую роль.

Под финтами понимают:

- ложные удары;
- обманные удары;
- разнообразные движения корпусом;
- специально подставленные под возможный удар различные части тела;
- разрыв или сохранение дистанции;
- «финты» глазами (обманные взгляды с соответствующей мимикой);
- крики;
- хлопки в ладоши;
- удары по рукам и ногам;
- захват или прихват рук противника;
- ложные замирания;
- ложные выпады;
- ложные атаки;
- атаки с разорванным ритмом;
- атаки с разорванным темпом;
- переход с одного уровня действий на другой и т. д.

Финты применяются с целью отвлечь внимание противника и заставить его колебаться в выборе того или иного технического действия, а также с целью спровоцировать противника на выгодное для вас действие. Все это дает вам техническое и психологическое преимущество, надо стремиться принудить противника к таким действиям, которыми он хуже владеет. Перед финтом желательно провести ряд реальных атак для того, чтобы соперник поверил обманному движению.

Умение проводить финты характеризует квалификацию бойца, т. к. для их успешного проведения и использования полученных при этом преимуществ спортсмен должен хорошо владеть максимально большим техническим арсеналом. Финты требуют хорошего глазомера, согласования движений рук, ног и туловища в стремлении провести в поединке «свою линию». Финты против неопытных противников не так необходимы, как против опытных, но когда встречаются два соперника, равных по силе, скорости и мастерству, выигрывает тот, кто лучше умеет применять финты и другие обманные приемы.

Теоретическая подготовка. Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года (4,5 часов)

Таблица 11

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
			Наполняемость групп											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	55	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	44	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	3		1		1			1					
6.	Теоретическая подготовка	3	1		1						1			
7.	Психологическая подготовка	3		1				1					1	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2					1					1		
10.	Восстановительные мероприятия	2				1								1
11.	Тестирование и контроль	2			1					1				
Общее кол-во часов в год		234	19	19	20	20	19	20	20	20	20	19	19	19

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года (7 часов)

Таблица 12

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			Наполняемость групп											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	139	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	80	6	7	6	7	7	6	7	6	7	7	7	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1				
7.	Психологическая подготовка	2		1					1					
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
10.	Восстановительные мероприятия	3			1			1				1		
11.	Тестирование и контроль	6	1		1		1			1			1	1
Общее кол-во часов в год		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года (8 часов)

Таблица 13

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			Наполняемость групп											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	184	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	110	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
4.	Техническая подготовка	68	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	3	1				1			1				
8.	Инструкторская и судейская практика	3		1				1				1		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		1				1		1				1
10.	Восстановительные мероприятия	6	2			1			1				2	
11.	Тестирование и контроль	4	1		1				1		1			
Общее кол-во часов в год		416	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочной группы первого года обучения (10 часов)

Таблица 14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Наполняемость групп											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	125	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1			1			
4.	Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5.	Тактическая подготовка	21	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	15	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
8.	Инструкторская и судейская практика	4	1			1		1		1				
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5		1		1		1		1				1
10.	Восстановительные мероприятия	7			2		2					2	1	
11.	Тестирование и контроль	5		1		1			1			1		1
Общее кол-во часов в год		512	42	43	43	44	43	43	42	43	42	43	42	42

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочной группы второго года обучения (12 часов)

Таблица 15

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Наполняемость групп											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	231	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	148	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8			2		2		2			2		
4.	Техническая подготовка	167	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13
5.	Тактическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
7.	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
8.	Инструкторская и судейская практика	6				2						2		2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		2			2			2				
10.	Восстановительные мероприятия	8			2			2			2			2
11.	Тестирование и контроль	6	2			2							2	
Общее кол-во часов в год		624	51	51	53	53	53	51	51	51	52	53	53	52

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочной группы третьего года обучения (14 часов)

Таблица 16

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Наполняемость групп											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	272	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	210	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	-	2		-	2	2	-	-	2	-	-	-
4.	Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
5.	Тактическая подготовка	20	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1
6.	Теоретическая подготовка	20		4		4		4			4		4	
7.	Психологическая подготовка	10	2		2		2			2			2	
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2			2							2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14		2		3		2	3	2		2		
10.	Восстановительные мероприятия	20			4		4		4		2	2		4
11.	Тестирование и контроль	16	4		4					2		4		2
Общее кол-во часов в год		728	60	60	61	61	61	61	61	60	61	61	61	60

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения (16 часов)

Таблица 17

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Наполняемость групп											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	208	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	226	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
5.	Тактическая подготовка	25	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	14		3		3		3		3		2		
7.	Психологическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	14	2	2		2		2		2			2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	2	2	2	2		2		2	2			
10.	Восстановительные мероприятия	25	5		4		4		4			4		4
11.	Тестирование и контроль	16		2	2		3		3		3		3	
Общее кол-во часов в год		832	69	69	69	69	69	69	70	70	69	70	69	70

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочной группы пятого года обучения (18 часов)

Таблица 18

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Наполняемость групп											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	200	16	16	17	17	16	16	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	309	25	26	25	26	26	26	26	26	25	26	26	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
4.	Техническая подготовка	222	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19
5.	Тактическая подготовка	30	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
6.	Теоретическая подготовка	25	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3		
7.	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
8.	Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	1	1	1				1	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	1	1	1		1				1		1	
10.	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
11.	Тестирование и контроль	26	3	3	2	3	3	3		2		2	3	2
Общее кол-во часов в год		936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 часа)

Таблица 19

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			Наполняемость групп											
			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	245	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	21	21
2.	Специальная физическая подготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	90	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	7	8
4.	Техническая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5.	Тактическая подготовка	45	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
6.	Теоретическая подготовка	30	3	3	3	4	3	3	3	4			4	
7.	Психологическая подготовка	40	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
8.	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2		2	2		2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		2			2				1	1		2
10.	Восстановительные мероприятия	80	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	6
11.	Тестирование и контроль	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
Общее кол-во часов в год		1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства (27 часов)

Таблица 20

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее кол-во часов	Недельная нагрузка в часах											
			27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			Наполняемость групп											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивной дисциплины рукопашный бой														
1.	Общая физическая подготовка	200	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	395	32	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	175	15	15	15	15	14	15	14	14	14	15	14	15
4.	Техническая подготовка	495	41	41	41	41	41	41	41	41	41	42	42	42
5.	Тактическая подготовка	85	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
6.	Теоретическая подготовка	40	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
7.	Психологическая подготовка	54	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5
8.	Инструкторская и судейская практика	30	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20			2	2	2	2	3	3	3		3	
10.	Восстановительные мероприятия	145	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
11.	Тестирование и контроль	25	3	3	3	3	3	3	3	2	2			
Общее кол-во часов в год		1664	1664	138	138	138	138	138	139	140	140	139	138	139

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рукопашный бой»

Таблица 21

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	7	8	10	12	14	16	18	24	27
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)									
		12	12	12	10	10	10	10	10	4	2
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	6	12	21	20	20	14	25	30	40
1.	Общая теоретическая подготовка	2	4	8	10	12	12	8	20	17	25
1.1	История спорта	0,5	1	2	2	2	3	2	4	2	5
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма, реакция на физ. нагрузку	0,5	1	2	2	2	3	2	4	2	5
1.3	Спортивная гигиена, контроль	0,5	1	2	3	4	3	2	6	5	5
1.4	Специфика спортивной тренировки	0,5	1	2	3	4	3	2	6	8	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	1	2	4	11	8	6	6	5	13	15
2.1	Правила и терминология соревнований	0,5	1	2	5	4	3	3	3	8	10
2.2	Антидопинг в спорте	0,5	1	2	6	4	3	3	2	5	5
3.	Психологическая подготовка	3	2	3	6	9	10	20	20	40	54
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	222	291	382	466	561	632	693	761	950	1175
4.	Физическая подготовка	175	219	294	325	379	482	434	589	605	595
4.1	Общая физическая подготовка	120	139	184	200	231	272	208	280	245	240
4.2	Специальная физическая подготовка	55	80	110	125	148	210	226	309	360	355
5.	Специальная подготовка	47	72	88	141	182	150	259	172	345	580
5.1	Техническая подготовка	44	60	68	120	167	130	234	142	300	495
5.2	Тактическая подготовка	3	12	20	21	15	20	25	30	45	85
6.	Контрольно – переводные испытания	2	6	4	5	6	16	16	26	30	25
7.	Соревновательная деятельность	-	-	2	4	8	8	36	50	90	175
8.	Инструкторская практика	-	-	1,5	2	3	4	7	4	10	15
9.	Судейская практика	-	-	1,5	2	3	4	7	4	10	15
10.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	7	8	20	25	40	80	145
11.	Медицинское обследование	2	4	4	5	6	14	14	6	8	20
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	234	312	416	512	624	728	832	936	1248	1664

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в МБУ ДО СШ №1 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.)

Календарный план воспитательной работы приведен ниже в таблице № 22.

Таблица 22

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

		судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком; - проведение процедуры взвешивания участников соревнований; - участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря; - ведение протоколов соревнований; - выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. - Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. - Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. - Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
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; - повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом; - повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения; - повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО СШ №1 на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов, издание информационно-образовательных и справочных материалов, создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!», разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов, организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров, участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими

документами:

- Всемирным антидопинговым кодексом;
- Антидопинговыми правилами Российской Федерации;
- Договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

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

Таблица 23

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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 с 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
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честные игры»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Антидопинговая викторина	«Отвечай честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. 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
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и

нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 24

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 25

№ 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 разгибаниерук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
	Прыжок в длину с места		не менее		не менее	

1.2.	толчком двумя ногами	см	130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	С	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

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

Таблица 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Подъем туловища до касания локтями бедер (коленей) за 30 сек.	Количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

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

Таблица 27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,0	-
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	4,0
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем туловища до касания локтями бедер (коленей) за 30 сек.	Количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 28

Таблица 28				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1. нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,45	5,00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем туловища до касания локтями бедер (коленей) за 30 сек.	Количество раз	не менее	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план.

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий спортом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в рукопашном бое.

Общая физическая подготовка и специальные упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и

вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками,

набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в рукопашном бое.

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

Средствами специальной подготовки служат специальные упражнения (ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзю иппон кумитэ, дзю кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, мешке, груше и др.).

В поединке большинство действий соперников носит характер ответных реакций на определенные сигналы (положение друг относительно друга, перемещения), а быстрота двигательной реакции проявляется в защите, атаке или контратаке. Чем лучше ученик владеет тем или иным приемом или контрприемом, тем быстрее он отвечает действием на возникшую обстановку, сокращая время реакции. В свою очередь быстрота двигательной реакции зависит также от:

- 1) индивидуальных способностей ученика;
- 2) практического опыта в оценке действий противника;
- 3) степени сложности ответного действия;
- 4) степени утомления.

Индивидуальные способности ученика характеризуются, прежде всего, его врожденной реакцией, которую, в принципе, можно развивать, но у каждого ученика в своих пределах.

Если ученик способен правильно оценивать действие или положение противника, то он сумеет быстро и правильно на них среагировать.

Однако если у него недостаточно практического опыта, то и оценка его может быть неверной, и в одном случае он пропустит атаку противника, а в другом – не использует благоприятный момент для своей атаки.

Поэтому при развитии специальных качеств учеников больше времени необходимо уделять практике ведения поединка.

При отработке элементов кумитэ ученики могут иметь различную установку: опередить соперника встречным контрударом, провести бросок или подсечку, уйти с линии атаки и контратаковать и т. д.

Скорость, с которой выполняются технические действия, различна для элементарных и сложных движений. Чем проще и экономичнее структура сложного движения, тем с большей скоростью оно осуществляется. Поэтому к выбору наиболее рациональной структуры того или иного приема или комбинационной связки следует подходить с позиций экономичности, простоты движений.

При утомлении скорость реакции значительно снижается. Однако следует учитывать, что поединок можно проиграть или выиграть и на последних секундах, пропустив атаку противника или же, наоборот, проведя свою атаку или контратаку.

Поэтому периодически следует выполнять скоростные упражнения после значительной нагрузки в состоянии утомления.

Для результативности многих технических действий в рукопашном бое бывает важна скорость в начальной фазе движения: она позволяет застать соперника врасплох за счет резкого срыва дистанции и нанесения удара или серии ударов, вывести его из равновесия или бросить на татами, провести опережающий удар или комбинацию ударов. Поэтому развивать скоростные качества учеников нужно с первых занятий.

Главная задача методики развития скоростных качеств состоит в том, чтобы этот процесс проходил в условиях, близких к соревновательным, например в виде эстафеты, соперничества друг с другом и т. п.

При отработке быстроты действий необходимо учитывать и уровень подготовки учеников. Если ученик не может выполнить достаточно быстро сложное упражнение целиком, это упражнение нужно расчленить на две-три части и каждую из них выполнять с постепенным нарастанием скорости до максимальной. Затем освоенные части упражнения соединяются, и упражнение совершенствуется в целом при определенной скорости.

Упражнения для развития скоростных качеств, как правило, выполняются в начале занятия, когда ученики еще не устали. Однако следует учитывать, что в поединке ученики должны быть готовы к мгновенным действиям на протяжении всего времени. Поэтому периодически упражнения для развития быстроты следует выполнять и в конце занятия. Лучше всего для этого использовать спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), которые повышают эмоциональность и мобилизуют энергию учеников для дополнительной скоростной работы.

Методика развития специальной быстроты предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы, определенные положения снарядов или партнеров.

Специальная выносливость учеников вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

В целом следует отметить, что специальная подготовка ученика, занимающегося рукопашным боем, во многом отличается от подготовки спортсмена, занимающегося другими видами спорта. При этом основными средствами воспитания специальных качеств в рукопашном бое являются упражнения, связанные с овладением и совершенствованием техники ведения поединков. С ними во многом связана психологическая подготовка в рукопашном бое.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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, поднимание 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, маки варах. Элементы акробатики и само страховка. 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. 52 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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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 полу приседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

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.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики: - состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

- техника работы в парах на дальней и средней дистанции

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приёмы само страховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи);
- Боковая (кибадачи);
- Защитная (кокутсу-дачи).

Удары руками:

- Удар рукой вперед (ой цки);
- Круговой удар (маваши цки);
- Удар на отмышь с возвратом руки (уракэн учи);
- Удар сверху (тэцуи).

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери);
- Удар боковой (ёко гери);
- Удар круговой (маваши гери);
- Круговой удар ногой с разворота;
- Прямой удар ногой сзади (усиро гери).

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке);
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке);
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке);
- Защита на нижнем уровне (гедан барай)

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов.

Борьба лежа. Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше года подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки. **О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. **Подвижные игры:**

«пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами. **С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное

передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы.

Ходьба полу выпадами 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 ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

Практические задания:

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойке в челноке) – 20 сек;
- маваш-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек;
- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек;
- задняя рука +передняя нога (цки – маваш) – 20 сек.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи);
- Боковая (кибадачи);
- Защитная (кокутсу-дачи).

Удары руками:

- Удар рукой вперед (ой цки);
- Круговой удар (маваши цки);
- Удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи);
- Удар сверху (тэцуи).

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери);
- Удар боковой (ёко гери);
- Удар круговой (маваши гери);
- Круговой удар ногой с разворота;

- Прямой удар ногой сзади (усиро гери).

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке);
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке);
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке);
- Защита на нижнем уровне (гедан барай).

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов.

Борьба лежа. Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП до 2-х лет подготовки

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно

левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития 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 (на основе асан хатха-йоги).

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.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности ит.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах;
- удары двумя руками в мешок;
- « цки-маваси»;
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери);
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов.

На данном этапе обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения,

параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений – ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные проединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан);
- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан);

- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками;
- защита на всех уровнях, удары ногами;
- защита на всех уровнях, удары ногами и руками.

Борьба в стойке (бросок + удержание):

- зацеп ногой снаружи, удержание;
- передняя подножка, удержание;
- бросок через бедро, удержание;
- защита от приемов соперника и контрприемы.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше двух лет подготовки (углубленная специализация) **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.** Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве. Приоритетными задачами при этом являются: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; создать базу для вариативности приемов и действий. Деятельность строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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.

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

Упражнения для развития 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 (на основе асан хатха-йоги).

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.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности ит.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах
- удары двумя руками в мешок
- « цки-маваси
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери)
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов.
- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан),
- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан),
- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками;
- защита на всех уровнях, удары ногами;

- защита на всех уровнях, удары ногами и руками.

Борьба в стойке (бросок + удержание)

- зацеп ногой снаружи, удержание;
- передняя подножка, удержание;
- бросок через бедро, удержание;
- защита от приемов соперника и контрприемы.

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП. На данном этапе (СС) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Увеличение мышечной массы:

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

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

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

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, 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 тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ происходит в процессе

многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки. Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей

В типовых программах было определено, что на седьмом году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех технических действий, которые изучались на 1-м, 2-м этапах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений – ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (хейан-сандан);
- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-ёндан);
- пятый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-годан);
- Теки шодан.

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, удары руками и ногами.

Борьба в стойке (броски + удержание + болевой):

- задняя подножка, удержание, болевой;
- передняя подножка, удержание, болевой;
- бросок через бедро, удержание, болевой;
- бросок через голову, удержание, болевой;
- боковая подсечка, удержание, болевой;
- передняя подсечка, удержание, болевой;
- зацеп изнутри, удержание, болевой;
- отхват, удержание, болевой.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки. **Практические занятия. ОФП.** На данном этапе (СС) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Увеличение мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного

утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

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

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

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, 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 тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки. Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей

В типовых программах было определено, что на седьмом году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и

совершенствованию тех технических действий, которые изучались на 1-м, 2-м этапах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений – ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Обучение рекомендуется начать с повторения курса совершенствования в выполнении приемов, изученных ранее, параллельно дополняя их новыми похожими техническими действиями и элементами, изучение комплексов упражнений – ката,

соединение отдельных элементов – защита + нападение, затем изучение приемов борьбы – бросок + удержание + болевой.

Соединение ударной и бросковой техники: защита + бросок, атака + бросок. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ, одно на изучение комплексов упражнений – ката, одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ката:

- Басай дай;
- Канку дай;
- Эмпи.

Атакующие действия поединка:

- Защита + нападение;
- Защита + бросок + удержание + болевой;
- Атака + бросок + удержание + болевой.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Учебно - тренировочные занятия по виду спорта каратэ проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых – подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами и руками, разучивают и закрепляют базовые стойки всестилевого каратэ. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, и индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или элемента упражнения, должно быть таким, чтобы обеспечило благоприятный эффект для конечного двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как показывает практика, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма спортсмена.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах спортивной подготовки: от групп начальной подготовки до групп спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств.

Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки. Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый спортсмен обязан чётко следовать распоряжениям тренера, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;
- запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и использовать спортивный инвентарь.
- если во время занятия возникает необходимость уйти с татами, спортсмен должен обратиться к тренеру за разрешением.
- при малейшем недомогании (боли, ссадине) спортсмен должен подойти к тренеру и рассказать о плохом состоянии или о получении травмы. Тренер должен немедленно связаться с родителями и вместе с ними принять решение или об экстренном вызове врача, или об отправке спортсмена домой, или о продолжении тренировки в щадящем режиме. Спортсмены должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо или при возникновении несчастного случая.
- перед началом тренировки проверяется чистота и состояние покрытия татами (борцовского ковра), а также целостность собственного кимоно (одежды для тренировки);
- в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством тренера или спортсмена - инструктора;
- перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, спортсмен должен овладеть различными вариантами страховочных действий;
- на разминке, при выполнении или отработке технических приемов спортсмены должны соблюдать дистанцию, чтобы случайно не задеть занимающихся рядом;
- при отработке приёмов в парах, каждый спортсмен должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить излишнюю боль своему партнёру и, тем более, не нанести ему травму. Особенно внимательным необходимо быть при изучении болевых контролей, технических приемов направленных против естественного сгиба суставов, удушающих приемов и других элементов айкидо, способных привести к травме;
- пары из спортсменов для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;
- при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;
- ношение различных украшений (колец, перстней, цепочек, часов и т.д.) во время тренировок не допускается;
- спортсмены обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;
- запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами.

Запрещается:

- наносить слишком сильные или быстрые удары, на которые партнер не может правильно среагировать.
- Выполнять слишком сильные захваты с целью демонстрации своего превосходства в силе.
- выполнять технические действия в слишком быстром для партнера темпе, при котором партнер не успевает выполнить правильную страховку.

V Учебно–тематический план
Примерный учебно–тематический план

Таблица 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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 физ. культуры и спорта, гигиена обучающихся призаниях физ. культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	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	≈ 13/20	декабрь	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле призаниях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спорт. соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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.

VI ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее «весовая категория»), «командные соревнования» (далее — «командные соревнования»).

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».

6.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VII УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

7.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19); обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 30

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочный (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1

23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 31

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на занимающемся	—	—	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя	пар	на занимающемся	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной(капа)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	штук	на занимающемся	—	—	1	1	1	1	1	1

7.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой»

МБУ ДО СШ №1, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», обеспечивает соблюдение

требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Подготовка квалифицированных тренеров - преподавателей представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на систематическое получение и повышение квалификации, отвечающей текущим и перспективным целям МБУ ДО СШ №1 и обеспечивающей соответствие требований, предъявляемых рабочим местом к способностям тренера-преподавателя.

Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь и т.д. Всё это настоятельно требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации. МБУ ДО СШ №1 обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Не реже чем через 4 года тренерско-педагогический состав школы направляется на повышение квалификации, кроме этого тренерский состав принимает участие в различных семинарах, конференциях, учебно-тренировочных инструкторских сборах различного уровня. Проводят открытые занятия, мастер – классы и другие мероприятия способствующие непрерывному профессиональному обучению.

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).

Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой»

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ №1 – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО СШ №1 с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературных источников

1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 г.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2014 г. № 1062 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
4. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116 с.
5. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. ...кпн. – М., 2003. – 25 с.
6. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
7. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
8. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176 с.
9. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.
12. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25 с.
13. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
14. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
15. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
16. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
17. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
18. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
19. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю. Торишнева, Ю.П. Шишкина. – Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016.
20. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27 с.
21. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.