

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОЛИМП» ИМЕНИ С.Г.СКЛАДНЕВА  
Пермского края, Большесосновского района, с. Черновское

Принята педагогическим советом

Протокол № 2 от « 28 » апреля 2023 г.

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Залазаев С.С.  
Приказ № 54 от 21 апреля 2023 года

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по  
виду спорта «рукопашный бой»**

на 2023-2024 учебный год

**Программа разработана на основании:** Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 985 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой".

Автор – составитель:  
тренер-преподаватель А. М. Бурдин

2023 год

*Автор-составитель:*

**А.М.Бурдин**, тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Олимп» имени С.Г. Складнева Большесосновского района Пермского края.

*Рецензент:*

Забзеев В.В. -кандидат педагогических наук заведующий кафедрой теории и методики единоборств ФГОУ ВПО «Чайковский ГИФК»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»/ Авт.-сост. А.М.Бурдин –73 с.**

Предлагаемая образовательная Программа разработана на основании: Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 985 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой".

В то же время содержание программы построено с учетом многолетнего личного опыта работы тренеров-преподавателей по рукопашному бою Пермского края с детьми на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

В программе предложены периоды и этапы тренировки, планы тренировочных нагрузок, методы и средства тренировки, количество дней и часов.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, занимающихся рукопашным боем, с детьми в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, студентов факультетов физической культуры, методистов, слушателей курсов повышения квалификации.

А.М.Бурдин, 2023

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеский центр «Олимп» им. С. Г. Складнева с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 985 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой" (далее – ФССП).

2. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

*оздоровительные; образовательные; воспитательные; развивающие* конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 (недотренированности), 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.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

## 3. Содержание образовательной программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

### **Новизна программы**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой я посвящаю отдельную главу.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

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

применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮОЦ.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮОЦ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники (на этапах подготовки) должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная модифицированная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность

- преемственность
- результативность

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮОЦ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Отличительная особенность данного вида спорта заключается в том, что рукопашный бой относится к одному из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Рукопашный бой пользуется особой популярностью среди детей и подростков, а также их родителей, так как воспитывает человека, способного противостоять в экстремальных ситуациях, быть готовым к службе в вооруженных силах и др.

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:

Таблица 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>		<b>Возраст зачисления</b>
<b>Начальной подготовки</b>	2-3	до одного года обучения	От 10
		свыше одного года обучения	От 11
<b>Учебно-тренировочный (спортивной специализации)</b>	4-5	до трех лет обучения	от 12
		свыше трех лет обучения	от 15
<b>Совершенствования спортивного мастерства</b>	3-6	до одного года обучения	от 16
		свыше одного года обучения:	от 17
<b>Высшего спортивного мастерства</b>	-	до одного года обучения	от 17
		свыше одного года обучения	от 18

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета спортивной школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы на этапе ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта рукопашный бой;
- 1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по рукопашному бою.

#### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения свыше одного года обучения	от 12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения свыше трех лет обучения	от 10
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения свыше одного года обучения:	от 4
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения свыше одного года обучения	от 2

#### Объем Программы Таблица 3

Этапный норматив	Этапы годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап	Этап высшего

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	совершенствовани я спортивного мастерства	спортивног о мастерства
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
<b>Общее количество часов в год</b>	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

### 2.2.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса.

**Виды учебно-тренировочных занятий:**

1. *Учебная тренировка* — это процесс, во время которого обучающиеся получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. *Тренировка, по направленному развитию физических качеств*, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. *Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма* (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. *Тренировка по совершенствованию техники*, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. *Контрольная тренировка*, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технике или тактике самбо.

6. *Тренировка соревновательного плана*, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию техники могут проходить в виде тренировочных схваток.

**Организационные формы проведения занятий:**

- Групповая- создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная - обучающихся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельная- обучающихся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

### 2.2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. (Таблица 4)

### 2.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в самбо сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты Мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «рукопашный бой»;
2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Объем соревновательной деятельности** Таблица 4

Виды соревнований	Этапы года спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

	подготовки		этап(этап спортивной специализации)		вования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Дотрех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	2-4	4-6	5-7	4-5	5-6
Отборочные	-	1-2	3-4	4-6	3-4	3-4
Основные	-	1-2	3-4	4-6	2-3	2-3

#### 2.4. Учебный план

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях ДЮОЦ (в учебном году)

Причем весь учебный материал остается прежним, меняется, только разбивка по часам.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Таблица 5

Виды подготовки	Этапыгодыспортивной 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 трехлет		

Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37
Специальная физическая подготовка(%)	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
Спортивные соревнования(%)	-	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
Техническая подготовка(%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

### **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ**

- утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольные

### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- базовая школа техники РБ
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных

занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 1-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

### **ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия:** Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

### **ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

### **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, вращения 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, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **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 полуприсяде.

#### **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:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

Базовая техника рукопашного боя.

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

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

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

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

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

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 – 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

### **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 атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

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

**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.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два подэтапа: 1-2 года обучения и 3 – 5 годов обучения.

### **Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

### **Основные показатели данного периода:**

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **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.

**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. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

## **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.**

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

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

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

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

## 2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮЦ по РБ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник ДЮЦ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Одной из основных задач ДЮОЦ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

**Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮОЦ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮОЦ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮОЦ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>обучающихся, направленные на:</b> - 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.	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Вид программ	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап спортивной специализации	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап спортивного совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов:**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам подготовки**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

*Таблица 8*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировоч-	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

ный этап (этап спортивной специализации) (УТ1-УТ5)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

*Ежегодное углубленное медицинское обследование* проводится один раз в год для учебно-тренировочных групп, и два раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Тренировочный этап (начальной специализации ТГ-1, ТГ-2) - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются следующие методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных вос-

становительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы:

систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).

- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Спортсмен обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожногнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);

- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белкововитаминно-минерального комплекса;

- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов, и поливитаминных комплексов:

- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белковопептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, корригирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде.

Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

### III. Система контроля

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

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» 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 «самбо»;
  - 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 «самбо»;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
  - 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 (спортивное звание), 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 выполнить 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.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

На этапах спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 1

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебнотренировочном этапе 1 - 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой» Таблица 2**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			4.00	

1.4.	Бег на 800 м	мин,с	не более	
			4.00	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 3

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	кол-во раз	не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			22	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

#### **IV. Рабочая программа**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки**

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части: - подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; - основная часть (60-65% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки; - заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений. Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий РБ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- социализация детей и подростков
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- освоение базовой техники РБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

### **Отличительные особенности**

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. В данной же программе обучение допускается с 6 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. Учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Объясню почему. Чтобы достичь высокого спортивного результата,- необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата!

### **Имея же маленькую цель – добьешься только маленького результата!**

#### **Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 6-30 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 8-15 лет
- На учебно-тренировочный (УТ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения им контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 11-30 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( лет )										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует также учитывать и особенности учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 6-8 летнего возраста.

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6-8 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

У детей 6-8 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспи-

танников. Считается, что именно с этого возраста (с 6 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 6-8 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-рукопашника в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного

положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;
4. Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
5. Пространственная ориентация удара;
6. Равновесие;
7. Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие. То же самое можно сказать и о борцовской технике.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента

## **РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Таблица №2

		Минимальны	Максимальное			Кол-во
--	--	------------	--------------	--	--	--------

Наименование этапа	Год обучения	й возраст для зачисления	количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот..	Выполнение норм ЕВСК	уч-ся в группе
Н П	До 1 года	6	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	3 юнош.	15
	Свыше 1 года	8 - 10	6		2 – 1 юнош.	13 - 14
У Т Г,	До 2 лет	10 - 12	6	О Ф П С Ф П Т Т П	3 взр.- 1 взрослый	10 – 12
СС, ВСМ	Свыше 2 лет	13 – 18	6		К М С	8 – 9

#### Формы занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице № 3.

### СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

Таблица № 3

№	Средства подготовки	Этапы подготовки						
		ГНП		УТГ		СС		ВСМ
		до 1 года	св.1 года	до 2-х лет	св. 2-х лет	до 2-х лет	св.2 лет	
1	ОФП	60	55	45	35			
2	СФП	20	25	25	30			
3	ТТП	20	20	30	30			

#### Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 4.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часа.

### **Основные средства обучения**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, флаг, рондад и т.д.
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

### **Прогнозируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

#### **Благодаря своей программе мне удалось получить следующие результаты:**

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

#### **По окончании всей программы воспитанник сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- Иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
- Получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).
- **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТПП (для ГНП). Для групп УТГ добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и регионального уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

#### **По окончании этапа начальной подготовки должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

#### **По окончании учебно-тренировочного этапа должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
- формировать морально-волевые качества
- освоить теоретические разделы программы
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

### **Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

### **УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;  
формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования включает:**

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах № 5-6.**

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

**Таблица № 4**

Возраст ( лет )	Ч С С ( уд. Мин. )	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6

13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

### АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

Таблица № 5

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 7 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

### НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 6

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 42Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3)

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 7

#### **ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)**

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

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

#### **4.2. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

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

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

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

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами,

выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

### **Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

#### **В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

## В положении лежа (борьба лежа)

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

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

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

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.**

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

### **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

### **Удары руками снизу**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами**

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище

#### **Серии разнотипных ударов руками и ногами**

77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

## Серии повторных ударов

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

## Ближний бой

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

*Элементы техники ближнего боя:*

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
  - подставка левого (правого) локтя;
  - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
  - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
  - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
  - отклонение туловища назад;
  - подставка правой ладони;
  - подставка левой ладони;
  - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
  - «нырок»;
  - комбинированная защита;
  - приседания;

- остановка;
  - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
  - приседания;
  - отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
- снизу левой, правой в туловище;
  - снизу правой, левой в туловище;
  - боковые левой, правой в голову;
  - боковые правой, левой в голову;
  - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
  - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
  - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
  - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:*

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:*

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

### ***Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:***

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
  8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
  9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
  10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
  11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
  12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
  13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
  14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
  15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
  16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

### **4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

#### **Перечень основных тем для теоретических занятий:**

##### **1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.**

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

##### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

#### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

## **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

## **10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

## **11. Основа тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

## **12. Спортивные соревнования.**

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития РБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

## **13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

## **4.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная

устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»**, а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), основаны на особенностях реализации вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы 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 спортивной школой 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.

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материальнотехнической 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 контроля.

#### **Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:**

- Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 7шт.
- Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- Боксерские мешки -4 шт.
- Боксерские лапы – 5 пар
- борцовский манекен – 3 шт
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Пунктбол – 10 штук
- Медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- Борцовский ковер (45 кв.м.) – 2 шт.
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания не него
- Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 3 шт.

#### **Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:**

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
- Груша боксерская – 3 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1шт.
- Футы – 10 пар
- Бинты эластичные – 5шт
- Аптечка универсальная – 3шт.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
- Мячи дл большого тенниса – 10 шт.
- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице № 15.

### **VII. Кадровые условия реализации Программы:**

Требования к кадровому составу спортивной школы, реализующей дополнительные образовательные программы:

- 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 Рос-

сии 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», утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора.

*Методическое обеспечение образовательной программы*

**Таблица № 8**

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

## VIII. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.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. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.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.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

## Содержание

I. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной Подготовки	3
1.2. Цель программы	3
1.3. Содержание образовательной программы	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации программы	6
2.2. Виды (формы) формы обучения, применяемые при реализации программы	8
2.2.1. Учебно-тренировочные занятия	8
2.2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3. Спортивные соревнования	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Инструкторская и судейская практика	12
2.6. Календарный план воспитательной работы	13
2.7. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам подготовки	21
III. Система контроля	26
3.1. Требования к результатам прохождения программы	26
3.2. Оценка результатов освоения программы	27
3.3. Контрольно-переводные нормативы	27
IV. Рабочая программа	41
4.1. Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.2. Техничко-тактическая подготовка	53
4.3. Теоретическая подготовка	65
4.4. Психологическая подготовка	67
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
VI. Материально-технические условия реализации программы	68
VII. Кадровые условия реализации программы	69
VIII. Список литературы	72
<i>Методическое обеспечение образовательной программы (таблица)</i>	