

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности



УДК 796.8.83](086.76)(073)

ББК 75.716я04

Н84

Рецензенты:

Соломченко М. А. – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Н84 Носов С. А.

Рукопашный бой [Электронный ресурс]: авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / С. А. Носов – Орел: МАБИН, 2020. – 95 с. – ISSN 2413-6379.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, инструкторов, тренеров, специалистов в области рукопашного боя с целью использования в учебной деятельности.

© С. А. Носов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Содержание учебной программы	18
1.1. Спортивно – оздоровительный этап	19
1.2. Этап начальной подготовки	24
1.3. Учебно-тренировочный этап	38
1.4. Этап спортивного совершенствования	47
1.5. Этап высшего спортивного мастерства	53
2. Теоретическая подготовка	57
3. Контрольно-переводные испытания	62
4. Медицинское обследование	64
5. Восстановительные средства и мероприятия	67
6. Соревнования	70
7. Инструкторская практика	71
8. Психологическая подготовка	72
9. Воспитательная работа	73
10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	75
11. Методические рекомендации	78
11.1. Основные особенности этапов спортивной подготовки спортивно – оздоровительный этап	79
11.2. Методы технико-тактической подготовки	84
12. Материально-техническое обеспечение	90
Список используемой литературы	93

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою рассчитана для центра дополнительных образований и различных спортивных клубов по физкультурно-спортивной направленности; по специальному функциональному назначению; индивидуально-ориентированной и групповой форме организации.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказа Минспорта России от 24 декабря 2014 года № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»;
- ✓ Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кромской Центр дополнительного образования».

При разработке данной программы была использована:

Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СШОР, ЦДО, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.

Первым упоминанием о появлении вида спорта рукопашный бой считает 22 марта 1240 года, когда шведы были полностью разбиты нашими войсками возле Невы.

После чего в 1380 году благодаря искусному рукопашному бою войска Мамаю были полностью поражены. Правда, определенных правил боя на тот момент

не существовало, и воины основывались на умениях, которые передавались из поколения в поколение.

Определенные правила рукопашного боя в России появляются в 1647 году. Тогда это были даже не отдельные правила, а специальный воинский устав, в котором отводилось место для описания основных приемов рукопашного боя. С того времени обязательно обучение приемам рукопашного боя было во времена Петра Первого и Александра Суворова.

Кардинально меняется тактика рукопашного боя уже в 20 веке. Его используют обычно только мелкие воинские подразделения, которые сталкиваются с противниками лицом к лицу на поле боя. Рукопашный бой с этого времени также становится основой для других направлений борьбы, таких как бокс. Но все же, рукопашный бой не теряет свои позиции наряду с другими видами спорта. В стране открываются специальные секции, в которые принимают молодых людей для обучения приемам рукопашного боя.

Что касается рукопашного боя – в СССР, ему обучали только тех людей, которые шли работать в КГБ, в милицию или служить в армию. Естественно для простых граждан такие занятия были не доступны. Восточные единоборства очень быстро распространились к середине 70 годов. А уже с 90 годов рукопашный бой перешел в массовый спорт.

Рукопашный бой – является исконно русским видом единоборств, который применяется не только в правоохранительных органах, но и в массовом спорте, включающий в себя сложные и простые элементы ударов ногами и руками, бросковой техники, которые применяются в товарищеском спарринге и спортивном поединке.

Он включает в себя: технические элементы практически всех видов единоборств. Например, броски, контролируемые удары, удержание, болевые и удушающие приемы, которые разрешается применять в рукопашном бою в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Данной программой предусмотрен отбор детей, создание условий для их физического развития, образования и воспитания, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, также входит формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и организация досуга. Программа по рукопашному бою является общенациональной, так как

складывается из боевых универсальных систем. При подготовке сотрудников в силовых структурах, которым необходимо выполнять задачи по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника, также используются техника рукопашного боя. Данные знания доступны и обычным гражданам, которые тренируются и осваивают данную технику для самообороны, физического и духовного развития.

Цель программы: с помощью систематических занятий рукопашным боем развить физические и психологические навыки, укрепить здоровье, сформировать позитивные жизненные ценности, самореализоваться, а также создать оптимальные условия для выполнения данных задач.

Образовательные:

- ✓ Получить знания по истории развития рукопашного боя;
- ✓ Изучить и освоить технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ Развить технико-тактическое мышление;
- ✓ Изучить и освоить упражнения, которые помогают закалить характер;
- ✓ Сформировать у обучающихся навыки, которые способствуют поддержанию здорового образа жизни.

Воспитательные:

- ✓ Развить у обучающихся эмоционально-волевую устойчивость;
- ✓ Сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ Развить творческую активность;
- ✓ Воспитать у обучающихся любовь к родине;
- ✓ Освоить традиции предков.

Развивающие:

- ✓ Развить двигательные качества;
- ✓ Повысить физическую и умственную работоспособность;
- ✓ Обучить приемам саморегуляции организма, а именно выполнять упражнения для правильного дыхания, расслабление тела, закаливания организма.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она разработана не только для детей, но и подростков и более старших возрастов – в соответствии с требованиями профессиональных стандартов для создания учебной программы. Данная программа помогает освоить обучающимся

технику и тактику рукопашного боя на тренировочных и соревновательных стадиях. Подводит обучающихся к успешной сдаче вступительного тестирования для обучения по образовательной предпрофессиональной программе по рукопашному бою. А также делает упор на приоритетность воспитательной работы, которая направлена на развитие у обучающегося интеллекта, а также его морально-волевых, нравственных качеств.

Данная программа предусматривает технико-тактическую, физическую подготовленность обучающегося, благодаря которой он усваивает нетрадиционную методику, основанную на разграничении тренировочных нагрузок.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, чтобы выполнить определенные требования, которые заложены в учебно-тренировочном процессе, а также развить у обучающегося определенные физические и морально-волевые качества, освоение техники и тактики рукопашного боя. Для реализации данных требований МБУ ДО ОО «Кромской Центр дополнительного образования» предоставляет материально-технические условия, которые необходимы для проведения тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность

Целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что она воспитывает у обучающихся высокие моральные качества, чувство коллективизма, трудолюбия, преданности своей родине, а также каждый воспитанник формирует свой характер и такие личностные качества, как психическая устойчивость, воля, воспитание патриотизма, физическое развитие и оздоровление организма.

Установка на развитие всесторонности личности предусматривает овладение основными элементами физического воспитания, а также необходимость в правильном подборе форм, методов и средств в образовательной деятельности для успешной реализации обучающегося преодоления стресса и напряженности на соревнованиях различного масштаба.

При создании благоприятных условий для обучающегося необходимо систематическое посещение занятий по рукопашному бою, которые в последующем могут создать благоприятные условия для развития мотивации к познанию и творчеству. Через тренировочный процесс происходит

приобщение обучающегося к общечеловеческим ценностям и нормам. Воспитанник получает как физическое, так и духовно-интеллектуальное развитие. Благодаря чему происходит создание у обучающихся условий социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности в системе мировой и отечественной культур.

Обучающийся, который занимается в секции рукопашного боя легче всего овладевает сложными профессиями, а также добивается высоких результатов в своей деятельности. Рукопашный бой развивает у обучающихся высокий уровень общей и специальной физической подготовки, которая позволит проходить службу в вооруженных силах и правоохранительных органах.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что рукопашный бой рассматривается не как вид спорта, а как овладение физической и духовной гармонии, а также удовлетворение требований каждого человека.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа выстраивает обучение на **основополагающих принципах** как:

- ✓ индивидуальность
- ✓ доступность
- ✓ преемственность
- ✓ результативность

Формы и методы обучения:

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

Данная образовательная программа охватывает на современном этапе развития рукопашного боя методические положения, на которой складывается единая педагогическая система спортивной подготовки обучающихся и предусматривает:

- ✓ Выполнение задач по организационным формам подготовки всех возрастных групп;
- ✓ Усвоение общей и специальной физической подготовки;

- ✓ Решение задач по выработке у обучающегося определенных качеств личности, а также укрепление психической устойчивости, развитие всех органов организма;
- ✓ Состояние подготовленности обучающегося по итогам контрольного среза перед переводом на вышестоящую учебно-тренировочную группу, а также перед участием в соревнованиях.

Отличительные особенности

На тренировочных занятиях обучающийся познает не только технические действия правильности нанесения ударов руками, ногами и различной борцовской техники, но и теоретические основы физического воспитания и правил соревнований по виду спорта рукопашный бой. В данной программе предусмотрены практические занятия, которые предусматривают использование различного спортивного инвентаря и оборудования, что в последствии может привлечь вновь пришедшего обучающегося к занятиям по рукопашному бою. Также в теоретических занятиях предусмотрено использование современной литературы, просмотр видеозаписей различных соревнований мирового уровня, семинаров и их анализ.

В данную программу входят **шесть образовательных блоков**, каждая из них реализуют присуще ей функции. Определенный блок отвечает не только за усвоение теоретических познаний по данному разделу, но и обеспечивает формирование практического опыта.

1. Практические занятия для обучающегося;
2. Теоретические занятия для обучающегося;
3. Контрольно-переводные испытания для проверки уровня подготовки;
4. Практика соревнований;
5. Мероприятия, направленные на восстановления обучающегося после травмирования или заболевания;
6. Обеспечение обучающегося медицинского контроля.

По образовательной программе предусмотрено обучение и освоение не только основ вида спорта рукопашного боя своей страны, но и единоборств различных стран. Происходит анализ и сравнение структуры обучения Западных и Восточных школ.

Обучающийся осваивает материал в процессе тренировочно-практической деятельности, а именно в работе над овладением фундаментальной техники и

тактики рукопашного боя, а также добиваться исполнения четких движений. Данные навыки необходимо применять в соревновательной деятельности.

Каждая новая практическая тема вытекает из предыдущей, поэтому необходимо постепенно освоить и повторять весь пройденный материал.

Формы проверки результатов освоения программы

Данная образовательная программа оценивает результат навыков, полученных в ходе обучения с помощью промежуточной и итоговой аттестации.

Для стабильного высокого результата, выступая на соревнованиях от регионального до международного уровня, необходимо создать определенные условия для развития таких качеств, как психическая устойчивость, моральная выдержка, самореализация, повышение уровня физического и психологического состояния обучающегося, посредством регулярного посещения тренировочных занятий.

У обучающегося проводится входное тестирование в начале каждого учебного года. Также в течении года может проводится промежуточная аттестация, которая способствует поддержанию физической формы при сдачи контрольных упражнений.

Данный принцип оказывает существенное влияние на обучающегося, таким образом, чтобы он смог повысить за определенный короткий срок свои физические и силовые качества после входного контроля. Именно за этот период времени, обучающийся должен восстановить свою физическую форму, которую он имел до промежутка времени (каникул), а также усовершенствовать ее.

В конце каждого учебного года для подведения итогов и проверки усвоения знаний у обучающегося проводится итоговая аттестация, которая предусматривает зачет в виде теоретических и практических заданий, а также выступлений на спортивных соревнованиях от регионального уровня до международного.

После прохождения итоговой аттестации, можно сделать вывод, что за учебный год обучающийся смог достичь какой-либо спортивный результат, а также заложить цели и задачи на следующий учебный год.

Для определения степени полученных результатов и сведений для совершенствования методов программного обучения проводится итоговый контроль. Каждый обучающийся в конце учебного года, а именно в мае месяце, сдает контрольно-переводные испытания по общей физической подготовки.

Структура программы

Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе	Число занятий в неделю и их продолжительность	Количество часов в год
10 – 21 год	12 человек и более	3 (2 по 45 мин)	234

Срок реализации учебной программы - 11 лет.

Возраст обучающихся для зачисления - 10 - 21 год.

Порядок зачисления обучающихся и перевод на следующий этап подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.

Порядок зачисления обучающихся происходит с помощью входного контроля, который позволяет определить физические и психологические качества на начальном этапе обучения. Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки происходит через итоговую годовую аттестацию, которая способствует определить степень готовности физического и психологического уровня развития, а также закрепить и повысить полученные знания.

✓ Для обучения пришедших в секцию рукопашного боя, не имея какие-либо общефизические и специальные навыки, а также по своему состоянию здоровью не может попасть в группу начальной подготовки, но своим желанием и стремлением хочет заниматься, создается спортивно-оздоровительная группа (СОГ). Возраст с 10 лет.

✓ Чтобы зачислить обучающегося в группу начальной подготовки, необходимо положительно пройти медицинское обследование и успешно сдать контрольные нормативы. Возраст – 12-16 лет.

✓ Обучающиеся, которые желают достичь высокие спортивные достижения могут быть зачислены на учебно-тренировочный этап (УТ), но без каких-либо противопоказаний по состоянию здоровья. Не мене двух лет успешно осваивать программу обучения на этапе начальной подготовки (НП), а также пройти контрольно-переводной экзамен по общефизической и специальной подготовке. Возраст – 16-21 год.

Для успешной реализации программы необходимо:

- ✓ спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- ✓ место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);
- ✓ спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакали.

Этапы спортивной подготовки

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- ✓ Привить любовь и интерес у обучающегося к тренировочным занятиям;
- ✓ Освоить фундаментальную технику выполнений простых упражнений, а также игровых подвижных игр;
- ✓ Развить, сформировать и повысить у обучающегося общефизические качества;
- ✓ Ознакомить с правилами и требованиями обучающегося;
- ✓ Просмотреть более активных обучающихся, которые быстро усваивают учебный материал для того, чтобы в дальнейшем перевести их на этап начальной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- ✓ Укрепить здоровье обучающегося;
- ✓ Расширить функциональные возможности обучающегося на начальном этапе;
- ✓ Усовершенствовать общие познания базовой техники рукопашного боя;
- ✓ Увеличить показатели общефизической и специальной подготовки обучающегося.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

- ✓ Закрепить и усовершенствовать технические возможности обучающегося;
- ✓ Освоить фундаментальную технику и тактику рукопашного боя;

- ✓ Сформировать морально-волевые качества обучающегося, за счет спортивных соревнований;
- ✓ Освоить правила поединка, судейства и ношение экипировки рукопашного боя.

Планируемые результаты

По завершению учебного года обучающийся должен выполнить определенный итоговый контроль, чтобы освоить изученный материал учебной программы.

Данная программа имеет определенные требования к изучению, которые предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся. Результаты освоения программы оцениваются по трем базовым уровням.

Личностный результаты проявляются у обучающихся за счет индивидуального физического и морального качества, а также быстрого усвоения учебной программы. За счет личных качеств обучающийся ставит перед собой цель, которая помогает привить определённые навыки и умения, а в последующем достигнуть спортивных достижений в рукопашном бою.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Расписание учебно-тренировочных занятий (количество часов в неделю, возраст для зачисления обучающегося, требования по ОФП и ТГП), представлены в таблице 1.

Формы занятий

- ✓ По типам занятий и количеству обучающихся – групповые. На более высоких этапах спортивной подготовки допускается обучение по индивидуальному плану.
- ✓ По формам занятий – теоретические, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, показательные выступления и т. д.
- ✓ По методам обучения – пробные, практические, открытые, комплексные и т. д.

Вышеприведенные формы занятий помогают обучающемуся сформировать выносливость, силу, ловкость, гибкость, точность, скорость как в коллективе, так и самостоятельно за счет полученных заданий от тренера-преподавателя.

Таблица 1

Этапы	Год обучения	Возраст для зачисления (мин)	Количество тренировочных часов в неделю (макс)	Требования по ОФП и тех. подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Мин. кол-во обучающихся для форм. группы
СОГ	Весь период 10-21 г.	10	6	Выполн. норм. по О Ф П	б/р	12
ГНП	До 1 года	11	6	Выполн. норм по ОФП и СФП	б/р	10
	Свыше 1 года	12	9		б/р	8
УТГ	1	12	12	О Ф П С Ф П Т Т П	3 юн.- 1 юн.	6
	2		12-14			
	3	15	16		3-1 взр.	4
	4		18			
	5		20			
ГСС	До 1 года	16	24	С Ф П Т Т П Спорт. результаты	1 взр. р. КМС	3
	Свыше 1 года	17	28		К М С М С	2
ВСМ	Весь период	18-21 год	32	СФП ТТП Спорт. результаты	МСМК ЗМС	1

Данная образовательная программа состоит из двух компонентов: теоретических и практических занятий, который включают в себя такие разделы, как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и тактико-техническая подготовка. Вышеуказанные разделы развивают у обучающихся определенные группы мышц, которые необходимы применять при отработке тактических и технических упражнений. А на более высоких этапах учебно-тренировочной подготовки предпочтение отдается специальному разделу, а именно специальной физической подготовке и тактико-технической подготовке для повышения уровня спортивного мастерства обучающегося.

Процентное соотношение физической и тактико-технической подготовки представлено в таблице 2.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

Таблица 2

№	Средства подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ	ГНП		УТГ		ГСС		ВСМ
		Весь период	до 1 года	св.1 года	до 2-х лет	св. 2-х лет	до 1 года	св. 1 года	Весь период
1	ОФП	62	64	59	46	36	28	40	37
2	СФП	28	2	25	24	29	29	40	24
3	ТП	14	24	29	31	38	35	36	37
4	ТТПП	7	5	4	6	6	4	5	5
5	УСИСП	6	1	2	7	8	9	10	11

Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании утвержденного годового учебного плана, который рассчитан на срок обучения 45 недель. В период летнего каникулярного отдыха у обучающихся могут проводиться на базах детских оздоровительных лагерей или санаторных курортов тренировочные занятия.

В группах спортивно-оздоровительной направленности (СО) и начальной подготовки (НП) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов. В учебно-тренировочных группах (УТ) продолжительность занятий составляет 3 академических часа, но не более 4 учебно-тренировочных занятий в неделю.

Для подготовки и повышения у обучающегося функционально-взрывных силовых качеств, а также доведения до пика формы необходимо проводить учебно-тренировочные сборы для участия в официальных спортивных соревнованиях субъекта, продолжительностью 14 календарных дней, а для официальных всероссийских и международных соревнований до 21 календарного дня.

В группах для достижения высшего спортивного мастерства могут проводиться тренировочные занятия по подготовке к официальным всероссийским и

международным соревнованиям в виде спортивных сборов, общей продолжительностью 60 дней.

Подводя итог распределения рабочего времени на тренировочном процессе можно сделать вывод, что при грамотной подготовке обучающихся к определенным турнирам, с помощью данного режима возможно довести физико-моральные качества до пика формы и повысить функционально-скоростные, силовые качества, которые помогут достичь высоких результатов.

Распределение годовой нагрузки и режима учебно-тренировочных занятий представлены в таблицах 3 и 4.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(45 учебных недель)**

Таблица 3

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		СОГ	ГНП		УТГ		ГСС		ВСМ
		Весь период	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года	Весь период
1	О Ф П	144	144	176	192	172	244	234	322
2	С Ф П	62	64	94	122	192	282	304	322
3	Т Т П	32	42	82	152	332	434	502	602
4	Теория	18	10	12	14	14	16	28	22
5	Контрольно-переводные испытания	18	10	10	8	12	12	22	14
6	Соревнования	-	4	10	22	32	32	52	52
7	Инструкторская практика	6	6	8	12	16	12	22	12
8	Мероприятия по востановлению	-	-	12	14	32	32	72	72
9	Медицинское обследование	10	10	10	12	12	16	12	20
10	Психологическая подготовка	-	-	16	12	16	20	32	22
	ИТОГО:	290	290	430	560	830	1100	1280	1460

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
(распределение годовой нагрузки)

Таблица 4

Параметры	СОГ	ГНП			УТГ					ГСС		ВСМ
	Весь период	1	2	3	1	2	3	4	5	До 1 года	Свыше 2 лет	Весь период
Кол-во часов в год	290	290	430	430	560	630	720	830	900	1100	1280	1460
Кол-во занятий в год	145	145	143	143	187	210	240	277	300	366	426	486
Кол-во часов в неделю	6	6	9	9	12	14	16	18	20	24	28	32
Кол-во занятий в неделю	3	3	3	3	4	5	6	6	7	9	11	13
Продолж.одного занятия	2	2	3	3	3	2-3	2-3	3	2-3	2-3	2-3	3-4
Вариант построения недельного цикла	3x2ч	3x2ч	3x3ч	3x3ч	4x3ч	4x3ч 1x2ч	4x3ч 2x2ч	6x3ч	6x3ч 1x2ч	6x3ч 3x2ч	6x3ч 5x2ч	6x3ч 7x2ч

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо построить тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающийся с каждым занятием увеличивал нагрузку на все группы мышц для развития силы и выносливости, дабы повысить свой уровень и опыт спортивного мастерства. Одаренный (талантливый) обучающийся достигает свой первый большой успех через 2-3 года, а также поддерживает и повышает его через 5-7 лет.

В данную образовательную программу входят:

1. Цели, задачи, средства и методы учебно-тренировочных занятий, обучающихся разных возрастных групп;
2. Постепенное освоение и усовершенствование технико-тактического уровня подготовки обучающегося во время учебно-тренировочного процесса;
3. Разумное и справедливое планирование нагрузки во время проведения тренировочных мероприятий.

Многолетнюю учебно-тренировочную подготовку необходимо рассматривать как сложный процесс формирования личности обучающегося, которая учитывается из возрастных, физических и психологических качеств.

Во время прохождения учебно-тренировочных этапов обучающийся осваивает определенные ценности и приобретает жизненный опыт, который помогает ему в повседневной деятельности.

Для вновь пришедшего обучающегося нельзя ставить основным приоритетом достичь высокий спортивный результат, а главной задачей будет являться заинтересовать и привить любовь не только к рукопашному бою, но и к спорту в целом.

Таким образом, система подготовки учебно-тренировочного процесса по рукопашному бою развивает у обучающегося не только общие и специальные физические качества, но и помогает достичь спортивных результатов, а именно спортивных разрядов и званий, а также помогает укрепить боевой дух, силу воли и моральную устойчивость.

1.1. СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель СО этапа: выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

Примерный годовой учебно-тренировочный методический план представлен в таблицах 5, 6.

В последние годы спортивного развития стало эффективно внедряться на начальные этапы физической подготовки новый раздел – спортивно-оздоровительный, рассчитанный на все возрастные группы не зависимо от их физического развития.

Основные задачи данного этапа:

- ✓ Привить любовь и интерес у обучающегося к тренировочным занятиям;
- ✓ Освоить фундаментальную технику выполнений простых упражнений, а также игровых подвижных игр;
- ✓ Развить, сформировать и повысить у обучающегося общефизические качества;
- ✓ Ознакомить с правилами и требованиями обучающегося;
- ✓ Просмотреть более активных обучающихся, которые быстро усваивают учебный материал для того, чтобы в дальнейшем перевести их на этап начальной подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения, которые формируют общие двигательные умения и навыки.

Знакомство с техникой выполнения легкоатлетических упражнений:

Упражнения для мышц ног: различные виды бега (приставными шагами, с высокоподнятым коленом, спиной вперед, челночный бег), выпрыгивания вверх из положения упор присев с хлопком ладонями над головой, подскоки из различных положений, выпрыгивания вверх с подносом колен к груди, «стульчик».

Упражнения для укрепления мышц спины: гиперэкстензия, подтягивания широким хватом, отжимания, «лодочка», становая тяга, станок гребля.

Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие и укрепление мышц шеи, верхней и нижней части туловища: из положения упор присев принять борцовский мост и осуществлять накаты головой, скручивание туловищем, одновременное поднятие ног и туловища в положении лежа на спине, приседание с выпрыгиванием вверх, сгибание разгибание рук, наклоны головой с помощью утяжеления собственного веса.

Элементы акробатики и самостраховка (кувырки, обороты и т.д.)

Спортивные игры: регбибол, футбол, пионербол, волейбол, лапта и т. д.

Подвижные игры: пятнашки (руки и ноги), вышибалы, догонялки, бои на шапках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств у обучающегося:

Толчковые броски набивным мячом (медицинбол), минимальный вес которого, из положения стоя и лежа, составляет 1-4 кг.

Упражнения: в положении стоя осуществляется резкий бросок в землю с высоты собственного роста (и.п. ноги на ширине плеч, мяч находится в руках за головой и осуществляется резкий бросок в землю с максимальной силой), упражнение можно выполнять на время или на определенное количество повторений; из положения лежа осуществляется резкий броски в длину (и.п. лежа на спине, руки за головой, не поднимая корпуса осуществляется резкий бросок вперед на установленное расстояние), при выполнении упражнения тренер устанавливает дистанцию, которую необходимо перекинуть набивным мячом определенное количество раз; сгибание и разгибание рук из положения лежа (и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, осуществляется сгибание рук в локтевом суставе до касания груди пола с последующим разгибании локтевого сустава с помощью прыжка и одновременного хлопка ладонями возле груди или за спиной, после чего вернуться в исходное положение) упражнение выполняется определенное количество повторений; сгибание и разгибание рук из положения лежа с давлением (и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, ассистент становится рядом с выполняющим, руки кладет ему на уровень лопаток, выполняющий осуществляет сгибание рук в локтевом суставе, грудью касается пола, при разгибании рук, ассистент делает сопротивления руками на 30-50% нагрузки для выполняющегося) упражнение повторяется определенное количество раз;

приседания (выпрыгивание вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев).

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции (челнок) с определенным количеством повторений (дистанции 10 х 5; 2 х 15); бег на различные короткие расстояния; бег на короткие дистанции с преодолением препятствий (25 - 50 м), рывки по команде; увороты и уколы от предметов во время передвижения (футбольных, баскетбольных, волейбольных и теннисных мячей). Все вышеперечисленные упражнения выполняются с максимальной интенсивностью в % соотношении 100,90,80 несколько раз за определенное время.

Упражнения для развития гибкости и ловкости:

Растяжка ног (маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами, наклоны корпуса к ногам из положения стоя и сидя,); шпагат (продольный, поперечные, с помощью партнера под различной нагрузкой); повороты, наклоны и скручивание туловища и тазобедренного сустава; кувырки (вперед/назад, через левое/правое плечо, в длину и через барьер, назад с выходом в стойку, через левый/правый бок); акробатические элементы (стойка на руках, передвижение на руках, колесо).

Упражнения для развития выносливости:

Бег по пересеченной местности, на которой имеются маленькие скаты и подъемы (2-4 км), средним темпом – 7 минут за километр; многократное повторение определённых упражнений на тренировочных снарядах (манекен, лапы боксерские и пневмические груши), выполняется на время.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этикет бойца: понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и других спортивных действий.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

- ✓ бег 30 метров: без учета времени;
- ✓ отжимания: мальчики – 8 раз, девочки – 4 раза;
- ✓ пресс: 20 раз без учета времени;
- ✓ гибкость: мостик, шпагат: без оценки;
- ✓ сдача технического экзамена.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГРУППА (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 5

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	10	18	10	17	11	11	12	16	17	14	8	144
2	С Ф П	4	6	6	6	6	6	7	7	6	6	2	62
3	Т Т П	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
4	Теория	3		3		4		4		4			18
5	Психол. подготовка												
6	Соревнования												
7	КПИ	4		4		3		3			4		18
8	Инструкторская практика		2				2				2		6
9	Медицинское обследование	4					4					2	10
10	Восстановительные мероприятия												
	Всего за месяц	28	29	26	26	27	26	29	26	30	29	14	290

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГРУППА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 6

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	6	9	6	9	6	5	6	7	9	6	3	72
2	С Ф П	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	31
3	Т Т П	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	16
4	Теория	1		2		2		2		2			9
5	Психол. подготовка												
6	Соревнования												
7	КПИ	1		2		2		2			2		9
8	Инструкторская практика		1				1				1		3
9	Медицинское обследование	2					2					1	5
10	Восстановительные мероприятия												
	Всего за месяц	13	14	14	13	15	13	15	13	16	13	6	145

Подводя итог вышесказанного можно сделать вывод о том, что спортивно-оздоровительная группа (СО) предназначена, для фундаментального заложения о понятии физической подготовки в рукопашном бое, которая открывает многогранные просторы дальнейшего развития обучающегося.

1.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель этапа: сформировать у обучающегося многостороннее развитие физических и психологических качеств.

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Вышеуказанный этап является важным, поскольку в нем формируются фундаментальные основы рукопашного боя.

На этом этапе необходимо подключать не только упражнения из различных единоборств и игровых видов спорта, но и комплекс специально-физических упражнений, развитие которых должны быть направлены на повышение у обучающегося физических качеств и морально-психическую устойчивость.

Таким образом, обучающийся может достичь единство как общей, так и специальной подготовки.

Учебно-тренировочный методический план представлен в таблице 7.

Основные задачи

- ✓ Укрепить здоровье обучающегося;
- ✓ Расширить функциональные возможности обучающегося на начальном этапе;
- ✓ Усовершенствовать общие познания базовой техники рукопашного боя;
- ✓ Увеличить показатели общефизической и специальной подготовки обучающегося;
- ✓ Выявить одаренного и трудолюбивого обучающегося для перевода на следующие этапы спортивного обучения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Основные упражнения, помогающие развить и укрепить во время учебно-тренировочного занятия суставы кистей рук, локтевого и плечевого сустава, мышц ног, шеи и туловища.

Упражнения: кисти рук – и.п. стоя (сидя), пальцы согнуты в кулак, руки вытянуты вперед, круговое вращение влевую/правую сторону; и.п. стоя (сидя), пальцы согнуты в кулак, руки вытянуты вперед, быстрое сжатие и разжатие пальцев рук; и.п. стоя (сидя), пальцы в замок, волна влевую/правую сторону;

локтевые суставы – и.п. стоя (сидя), руки вытянуты вперед, круговые вращения внутрь/наружу, поочередное вращение; и.п. стоя (сидя), руки в сторону, круговые вращения влевую/вправую сторону, по очередное вращение, синхронное вращение; плечевой сустав – и.п. стоя (сидя), правая рука вверх, левая вниз (можно наоборот), пружинистые рывки руками; и.п. стоя (сидя), кисти рук на плечевом суставе, круговое вращение внутрь/наружу, поочередное вращение; и.п. стоя (сидя), руки перед грудью, локти согнуты, рывки руками вперед/в сторону, с добавлением поворотов влевую/вправую стороны; и.п. стоя, руки вверх локти прямые, маховые движения внутрь/наружу, поочередное вращение, с добавлением прыжкового движения.

Упражнения для развития мышц ног: приседания – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой сцеплены в замок, локти касаются подбородка, сгибание коленного сустава под углом 90 градусов, спина прямая; выпрыгивания – и.п. сидя, ноги на ширине плеч, руки за головой сцеплены в замок, локти касаются подбородка, сгибания коленного сустава с последующим толчковым движением вверх; прыжки – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, толчковые движения носками ног вверх, выпрыгивание вверх, а также подноса коленного сустава к груди.

Упражнения для развитие мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и круговые вращение головой – и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка (руки на поясе), наклоны головой вперед, подбородок касается груди, назад до максимального предела, влево/вправо до касания плеча; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка, повороты головой в левую/правую сторону; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка, круговые вращения головой в левую/правую сторону; и.п. сидя, ноги на ширине плеч, опереться головой в землю, производить накатывание головой вперед/назад/влево/вправо стороны; наклоны туловища – и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, руки на поясе (пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка), наклоны корпусом вперед/назад/влево/вправо; и.п. стоя, ноги вместе, наклоны вперед, касаясь пальцами (кулаками, ладонями) рук пальцев ног (коленный сустав не сгибается); вращение – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка (руки на поясице), круговые вращение туловищем в левую/правую сторону); скручивание – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, корпус туловища подается вперед на 90 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, осуществляется скручивание туловища в

левую/правую сторону с одновременной работой руками (борцовская мельница).

Упражнения с партнером: сопротивления – и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга сцепившись ладонями, попеременно осуществляют сгибание и разгибание рук с нагрузкой 30-40%; и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга, один партнер берет за кисти рук другого и осуществляет нагрузку 30-40 %, а выполняющий должен отвести руки в сторону с последующей их сменой; перенос партнера – и.п. стоя, партнёр залезает на спину другого и бежит с ним до определенного отрезка; и.п. стоя, выполняющий поднимает на руки партнера и переносит его на определенный отрезок

Упражнения с предметами: резиновый жгут различного типа – и.п. стоя, выполняющий берет жгут и осуществляет скручивания, заходы за определенный период времени; гантели массой 0,5-1 кг – и.п. стоя, пальцы рук согнуты в кулаки возле подбородка, боевая стойка (левая/правосторонняя, фронтальная) выполняющий имитирует удары руками прямые/боковые/снизу/наотмашь/сверху с максимальной скоростью, упражнение выполняется под счет или на установленное время; скакалки – и.п. стоя, выполняющий выполняет прыжки двумя ногами, левой/правой ногой, с переменной ног, подносом колен вверх через скакалку в среднем темпе за определенный промежуток времени.

Упражнения по наработке ударов: боксерские мешки, лапы, макивары – и.п. стойкая левая/правосторонняя, выполняющий наносит удары руками прямые/боковые/снизу/наотмашь/сверху в мешок, медленно с постепенным увеличением скорости и сила удара для того, чтобы можно было корректировать его ошибки.

Упражнения самостраховки – и.п. упор присев, выполняющий обнимает свои колени и осуществляет перекаты на спине вперед/назад/влево/вправо; и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, выполняющий осуществляет перекаты на спину с отбивом руками (ладонной частью) под углом 45 градусов; и.п. стоя на коленях, руки за спиной сцеплены в замок, выполняющий должен прогнуться в спине (лодочка), голову поворачивать в сторону и осуществлять падение вперед.

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.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Толчковые броски набивного мяча (медицинбол) минимальным весом для такой работы должен составлять 1-4 кг. Выполнять упражнения можно одной или двумя руками, из положений стоя, сидя и лежа.

Примерные упражнения: в положении стоя осуществляется резкий бросок в землю с высоты собственного роста – и.п. ноги на ширине плеч, мяч находится в руках за головой, осуществляются резкие броски в землю с максимальной силой, упражнение можно выполнять на время или на определенное количество повторений; из положения стоя или сидя осуществляется толчковые броски в стену или в партнера – и.п. сидя, ноги вытянуты вперед и в сторону, руки (рука) возле груди, осуществляется бросок с максимальной силой в стены или партнёра, упражнение выполняется за установленное время или на определённое количество повторений, из положения лежа осуществляются резкие броски в длину – и.п. лежа на спине, руки за головой, не поднимая корпус осуществляется резкий бросок вперед на установленное расстояние, упражнение выполняется определенное количество раз на установленное расстояние; толчковый бросок в партнера – и.п. лежа на спине, руки возле груди, ассистент стоит напротив ног выполняющего, а тот с максимальной силой должен осуществить толчковый бросок в сторону ассистента на уровень его груди, с последующим возвращением мяча, упражнение выполняется на установленное время или количество повторений. Также при развитии скоростно-силовых качеств используется самый распространённый вид упражнения – сгибание и разгибание рук из положения лежа (отжимание). Данное упражнение можно выполнять при помощи своего веса или при нагрузке напарника.

Примерные упражнения: и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, осуществляется сгибание рук в локтевом суставе до касания груди пола, с последующим разгибанием локтевого сустава с помощью прыжка и одновременного хлопка ладонями возле груди или за спиной, после чего вернуться в исходное положение; и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, ассистент становится рядом с выполняющим, кладет ему руки на

уровень лопаток, выполняющий осуществляет сгибание рук, грудью касается пола, при разгибании рук, ассистент делает сопротивления 30-50 % нагрузки; и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, осуществляется пережат на локтевые суставы рук, с последующим разгибанием рук; и.п. упор лежа, руки шире плеч, ноги на ширине плеч, ассистент кладет блин (диск) весом от 5 до 20 кг. в область лопаток, выполняющий осуществляет сгибание и разгибание рук.

Также для развития скоростно-силовых качеств можно использовать такие упражнения как: приседания с использованием собственного веса или утяжелением его при помощи партнера; выпрыгивание вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз или за установленное время.

Упражнения для развития быстроты:

Для развития быстроты у обучающегося необходимо проводить учебно-тренировочные занятия на спортивных площадках, спортзалах или стадионах. Используются такие упражнения как: бег на короткие дистанции (челнок) выполняется определенное количество подходов (дистанции 10 x 7; 6 x 10); бег на короткие дистанции с преодолением препятствий. Все вышеперечисленные упражнения выполняются с максимальной интенсивностью в % соотношении 100,90,80 определенное количество раз или на время.

Упражнения для развития гибкости и ловкости:

Гибкость является для обучающегося важным качеством в занятии рукопашного боя, которые позволяют развить координацию, придать легкость в нанесении различных ударов руками и ногами.

К основным упражнениям можно отнести: растяжка ног – маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами, наклоны корпуса к ногам из положения стоя, сидя; шпагат – продольный, поперечный, с помощью партнера под различной нагрузкой; повороты, наклоны и скручивание туловища и тазобедренного сустава.

А также к этому разделу можно отнести акробатические элементы, которые помогают развить у обучающегося координацию и вестибулярный аппарат. Упражнения: кувырки – вперед/назад, через левое/правое плечо, в длину и через партнеров, назад с выходом в стойку; акробатические элементы – стойка

на руках, передвижение на руках, колесо, рандат, кульбит, фляк вперед/назад, сальто.

Упражнения для развития выносливости:

Для того, чтобы развить выносливость у обучающегося необходимо проводить учебно-тренировочные занятия на улицах, спортивных площадках и спортивных залах. Самый простой способ повысить выносливость – это бег на различных местностях, которые имеют различные склоны и подъемы. Для более эффективного выполнения необходимо установить определенные дистанцию, время и темп, которые обучающийся должен соблюдать и преодолеть. В настоящее время набирает популярность метод круговой тренировки или так называемый кроссфит. Он эффективно повышает общую и специальную выносливость. Упражнения могут выполняться при использовании собственного веса (пример: подтягивания, отжимания, выпрыгивания, приседания) или утяжелительных приспособлений (пример: толчковые выбрасывания штанги одной или двумя руками, толчковые упражнения с гирей, подтягивания в бронежилетах или с использованием блинов (дисков) разных весов, приседания или выпрыгивания с использованием бронежилета (манекена) или ассистента. Вышеуказанные методы выполняются определенное количество раз за установленное время.

Изучение и совершенствование техники и тактики

На данном этапе подготовки обучающийся должен получить представление о технике (ударная и бросковая) и тактике (силовая, нокаутирующая, темповая, комбинированная); виды стоек (лево/правосторонняя); удары руками и ногами; бросковая техника (захваты, обхваты, подсечки, подножки); способы передвижений (шаговые и прыжковые); умение распределять центр тяжести при передвижении или при применении какого-либо технического действия; защитные действия (подставки, уклоны, нырки, сбивы, срывы, контр-броски, сайтстэпы); а также способы применения их на учебных-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Обучающийся должен определить какая у него будет рабочая (основная) стойка во время учебно-тренировочного занятия. После этого необходимо научиться контролировать центр тяжести.

Упражнения: - и.п. боевая стойка (лево/правосторонняя, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, из этой стойки обучающийся должен делать приседания или выпрыгивания вверх для того, чтобы развить координацию; и.п. боевая стойка (лево/правосторонняя, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, выполняющий осуществляет прыжковые движения вперед/назад не меняя своей стойки; и.п. боевая стойка (лево/правосторонняя), пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, выполняющий меняет свою стойку с помощью прыжковых движений; и.п. боевая стойка (лево/правосторонняя, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, выполняющий должен скачковым движением сократить дистанцию до партнера (предмета) и разорвать её, не меняя своей стойки.

Необходимо изучить комбинации ударов руками и ногами – и.п. боевая стойка (лево/правосторонняя), пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, выполняющий наносит передней (в зависимости от стойки левой/правой) рукой прямой удар, а задней (в зависимости от стойки левой/правой) ногой осуществляет удар сбоку (лоу-кик, мидл-кик или хай-кик); защитные действия в виде сбива руки или ноги с последующей контратакой (сбив рук или ног с последующей атакой рукой, ногой или броском (подсечкой); атака с разной дистанции с помощью обманных движений (показать, что будет бить рукой, а ударить ногой в области бедра, корпуса или головы); смена уровня атаки (работа по этажам) – выполняющий наносит один или несколько ударов в область головы, с последующим нанесением второго удара в область живота или бедра.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Кросс 1000 м. – без учета времени	

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Мостик, шпагат: 3 балла	

Таким образом, можно сделать вывод, что на вышеуказанном этапе обучения обучающийся осваивает элементы ударной и бросковой техники, повышает свою физическую подготовку для перехода на следующий этап учебной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица 8

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	12	18	12	16	12	10	14	14	14	14	8	144
2	С Ф П	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	4	64
3	Т Т П	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	42
4	Теория	2		2		2		2				2	10
5	Психологическая подготовка												
6	Соревнования				1		1		1	1			4
7	КПИ	2		2		2	2			2			10
8	Инструкторская практика		2			2					2		6
9	Медицинское обследование	4					4					2	10
10	Восстановительные мероприятия												
	Всего за месяц	26	28	26	28	28	27	28	28	27	26	18	290

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

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице 8.

Основные методы, цели, задачи, способы, средства и проблемы учебно-тренировочного этапа схож с 1-м годом, так как продолжается осваивание основных элементов и доведение их до автоматизма. На вышеуказанной стадии необходимо уделять каждому техническому действию больше времени, так как это позволит выполнять данное действие правильно быстро и точно и применять их в учебно-тренировочных спаррингах и спортивных соревнованиях.

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развитие мышц ног: приседания – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (за головой пальцы сцеплены в замок), сгибание коленного сустава под углом 90 градусов, спина прямая, со сменой положения ног; выпрыгивание – и.п. сидя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (за головой пальцы сцеплены в замок), сгибания коленного сустава с последующим толчковым движением вверх, с переменной ног; прыжки – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, легкие толчковые движения носками ног вверх, поднос коленного сустава к груди.

Упражнения для развитие мышц: наклоны, повороты и круговые вращения головой – и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (руки на поясе), наклоны головой вперед, подбородок касается груди, назад до максимального предела, влево/вправо до касания плеча; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, повороты головой в левую/правую сторону; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, круговые вращения головой в левую/правую сторону; и.п. сидя, ноги на ширине плеч, опереться головой в землю, выполнять накаты вперед/назад/влево/вправо стороны).

Упражнения с партнером: сопротивления – и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга, упираясь ладонями, попеременно осуществляют сгибание и разгибание рук под нагрузкой 30-40%; и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга, один берет за кисти рук другого и осуществляет нагрузку 30-40 %, а тот должен отвести руки в сторону с последующей их сменой; перенос партнера – и.п. стоя, партнер залезает на спину выполняющего, а тот должен пробежать с ним определенный отрезок дистанции; и.п. стоя, выполняющий поднимает на руки партнера и переносит его в указанную тренером зону.

Упражнения с предметами: гантели массой 1-1,5 кг – и.п. стоя, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, боевая стойка (лево/правосторонняя, фронтальная) имитирует удары руками (прямые / боковые / снизу / наотмашь / сверху) с максимальной скоростью, упражнение выполняется под счет или за установленное время; скакалки – и.п. стоя, выполняющий осуществляет прыжки двумя ногами, левой/правой ногой, с переменной ног, подносом колен вверх через скакалку в среднем темпе за определенный промежуток времени.

Упражнения для наработки ударов: боксерские мешки, лапы, макивары - и.п. стойкая (лево/правосторонняя), выполняющий наносит удары руками и ногами (прямые/боковые/снизу/наотмашь/сверху) в среднем темпе с последующим увеличением скорости и силы удара для того, чтобы можно было скорректировать ошибки.

Элементы самостраховки – и.п. стоя на коленях, руки за спиной, выполняющий должен прогнуться в спине (лодочка), голову поворачивает в сторону и осуществляет падение вперед; и.п. стоя, руки за спиной, с высоты собственного роста выполняющий должен упасть вперед и приземлиться на ладони рук; и.п. упор присев, выполняющий осуществляет падение назад на спину, ноги согнуты в коленном суставе, подбородок прижат к груди, ладони рук ударяют по поверхности под углом 45 градусов; и.п. упор присев, выполняющий осуществляет падения на бок (левый/правый), стопа (левой/правой) ноги находится сверху другой, а та на подошвенной части, ладонь руки (левая/правая) осуществляет удар по поверхности под углом 45 градусов, свободная рука прижата возле подбородка.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», различные эстафеты с предметами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Толчковые броски набивного мяча (медицинбол) минимальным весом до 5 кг. Упражнения: из положения стоя или сидя осуществляется толчковые броски в стену или в партнера – и.п. сидя, ноги вытянуты вперед и в сторону, руки (рука) возле груди, осуществляется бросок с максимальной силой в стену или в партнёра, выполнение упражнения осуществляется определенное количество раз и за установленное время; толчковый бросок в партнера – и.п. лежа на спине, руки возле груди, ассистент стоит напротив ног выполняющего, который с максимальной силой осуществляет резкий бросок в сторону ассистента на уровень его груди, с последующим возвращением мяча, упражнение выполняется определенное количество раз за установленное время.

Сгибание и разгибание рук из положения лежа (отжимание). Упражнения: и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, ассистент становится рядом с выполняющим, руки кладет ему на уровень лопаток, а тот осуществляет сгибание рук, грудью касается пола, при разгибании, ассистент делает сопротивление 50-60 % нагрузки; и.п. упор лежа, руки шире плеч, ноги на ширине плеч, ассистент кладет блин (диск) весом от 10 до 20 кг в область лопаток, выполняющий осуществляет сгибание и разгибание рук.

Упражнение для развитие скоростно-силовых качеств ног: приседания с использованием своего веса или утяжеления его при помощи партнера или манекена; выпрыгивания вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время.

Упражнения для развития гибкости и ловкости.

К основным упражнениям можно отнести: растяжку ног – маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами; наклоны корпуса к ногам из положения стоя, сидя; шпагат – продольный, поперечные, с помощью партнера под различной нагрузкой; повороты, наклоны и скручивания туловищем и тазобедренным суставом; имитация различных ударов в области ног, туловища и головы; кувырки вперед/назад,

через левое/правое плечо, в длину и через партнеров; назад с выходом в стойку; акробатические элементы – стойка на руках, передвижение на руках, колесо, рандат, кульбит, фляк вперед/назад, сальто.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения: бег на различных местностях, которые имеют склоны и подъемы, для эффективного выполнения такой работы необходимо установить дистанцию 5-7 км с темпом 6 минут за километр; метод круговой тренировки – поднятие штанги одной или двумя руками, толчковые упражнения с гирей, подтягивание в бронежилетах или с использованием блинов (дисков) различных весов; приседания или выпрыгивания с использованием бронежилета (манекена) или ассистента. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

Изучение и анализированные техники, атаки и защиты; тактики ведения поединка, а именно подготовка для нанесения атаки с последующей защитой.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Для повышения качества подготовки обучающегося необходимо повторить изученный материал с его последующим усложнением, усовершенствование техники передвижений с изменением позиций для нанесения атаки руками/ногами, отработка ближнего боя для нанесения ударов и защиты (уклоны, нырки, захваты и обхваты), защита от различных ударов соперника, отработка на снарядах ударов руками и ногами на уровне ног, корпуса и головы, а также изучения ведения поединка в его заключительные секунды.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Правила соревнований.

Обучающийся должен изучить правила соревнований для того, чтобы знать требования, предъявляемые судьями по ношению соревновательной экипировки, знать виды и способы проведения спортивных соревнований; состав судейской бригады и их права, а также изучить права и обязанности участника соревнований во время турнира. Все это необходимо знать для правильного разбора основных моментов соревнований.

Для освоения и закрепления изученного материала необходимо проводить практические занятия с обучающимися, на которых каждый выполняет судейство тренировочных поединков в качестве бокового судьи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка помогает сформировать культуру здорового образа жизни, а именно бережно относиться к своему здоровью. Развить такие качества как моральная и психическая устойчивость и выносливость.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Мостик, шпагат: 3 балла	

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 10

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	16	18	18	16	16	16	18	14	14	20	10	176
2	С Ф П	9	9	8	9	9	9	9	9	8	9	6	94
3	Т Т П	7	7	8	8	8	8	8	8	9	7	4	82
4	Теория	2	2			2	2			2	2		12
5	Психологическая подготовка	2	2	3		1	2		2	2	2		16
6	Соревнования			2	2			2	2	2			10
7	КПИ			2	2		2		2	2			10
8	Инструкторская практика		2	1	1	1		2		1			8
9	Медицинское обследование	3				3				3		3	12
10	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		10
	Всего за месяц	39	42	42	40	40	41	39	39	43	42	23	430

Таким образом, на 2-3 году учебно-тренировочных занятиях обучающийся формирует представление о правильности судейства как на теоретическом, так и на практическом уровне, укрепляет психологическую устойчивость с помощью выступлений на различных уровнях соревнований, а также укрепляет и усовершенствует свою физическую подготовку для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

1.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Цель учебно-тренировочного этапа: направленность занятий на достижение спортивных разрядов и результатов.

1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Примерный годовой учебно- тренировочный методический план представлен в таблице 10.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий составляет 5 лет: 1 подэтап – от 1 до 2 лет обучения, 2 подэтап – от 3 до 5 лет.

Основные задачи:

- ✓ Закрепить и усовершенствовать технические возможности обучающегося;
- ✓ Освоить фундаментальную технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ Сформировать морально-волевые качества обучающегося, за счет спортивных соревнований;

Освоить правила поединка, судейства и ношение экипировки рукопашного боя.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развитие мышц ног: приседания – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (за головой пальцы сцеплены в замок), сгибание коленного сустава под углом 90 градусов, спина прямая, со сменой положения ног; выпрыгивание – и.п. сидя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (за головой пальцы сцеплены в замок), сгибания коленного сустава с последующим толчковым движением вверх, с переменой ног; прыжки – и.п. стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, легкие толчковые движения носками ног вверх, поднос коленного сустава к груди.

Упражнения для развитие мышц: наклоны, повороты и круговые вращения головой – и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка (руки на поясе), наклоны головой вперед, подбородок касается груди, назад до максимального предела, влево/вправо до касания плеча; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч пальцы рук согнуты в кулак возле

подбородка, повороты головой в левую/правую сторону; и.п. стоя (сидя), ноги на ширине плеч, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, круговые вращения головой в левую/правую сторону; и.п. сидя, ноги на ширине плеч, опереться головой в землю, выполнять накаты вперед/назад/влево/вправо стороны).

Упражнения с партнером: сопротивления – и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга, упираясь ладонями, попеременно осуществляют сгибание и разгибание рук под нагрузкой 50-70%; и.п. стоя, партнеры стоят друг на против друга, один берет за кисти рук другого и осуществляет нагрузку 30-40 %, а тот должен отвести руки в сторону с последующей их сменой; перенос партнера – и.п. стоя, партнёр залезает на спину выполняющего, а тот должен пробежать с ним определенный отрезок дистанции; и.п. стоя, выполняющий поднимает на руки партнера и переносит его в указанную тренером зону.

Упражнения с предметами: гантели массой 1-2 кг – и.п. стоя, пальцы рук согнуты в кулак возле подбородка, боевая стойка (лево/правосторонняя, фронтальная) имитирует удары руками (прямые / боковые / снизу / наотмашь / сверху) с максимальной скоростью, упражнение выполняется под счет или за установленное время; скакалки – и.п. стоя, выполняющий осуществляет прыжки двумя ногами, левой/правой ногой, с переменной ног, подносом колен вверх через скакалку в среднем темпе за определенный промежуток времени.

Упражнения для наработки ударов: боксерские мешки, лапы, макивары - и.п. стойкая (лево/правосторонняя), выполняющий наносит удары руками и ногами (прямые/боковые/снизу/наотмашь/сверху) в среднем темпе с последующим увеличением скорости и силы удара для того, чтобы можно было скорректировать ошибки.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Толчковые броски набивного мяча (медицинбол) минимальным весом до 7 кг. Упражнения: из положения стоя или сидя осуществляется толчковые броски в стену или в партнера – и.п. сидя, ноги вытянуты вперед и в сторону, руки (рука) возле груди, осуществляется бросок с максимальной силой в стену или

в партнёра, выполнение упражнения осуществляется определенное количество раз и за установленное время; толчковый бросок в партнера – и.п. лежа на спине, руки возле груди, ассистент стоит напротив ног выполняющего, который с максимальной силой осуществляет резкий бросок в сторону ассистента на уровень его груди, с последующим возвращением мяча, упражнение выполняется определенное количество раз за установленное время.

Сгибание и разгибание рук из положения лежа (отжимание). Упражнения: и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, ассистент становится рядом с выполняющим, руки кладет ему на уровень лопаток, а тот осуществляет сгибание рук, грудью касается пола, при разгибании, ассистент делает сопротивление 60-70 % нагрузки; и.п. упор лежа, руки шире плеч, ноги на ширине плеч, ассистент кладет блин (диск) весом от 10 до 20 кг в область лопаток, выполняющий осуществляет сгибание и разгибание рук.

Упражнение для развитие скоростно-силовых качеств ног: приседания с использованием своего веса или утяжеления его при помощи партнера или манекена; выпрыгивания вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время.

Упражнения для развития гибкости и ловкости.

К основным упражнениям можно отнести: растяжку ног – маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами; наклоны корпуса к ногам из положения стоя, сидя; шпагат – продольный, поперечные, с помощью партнера под различной нагрузкой; повороты, наклоны и скручивания туловищем и тазобедренным суставом; имитация различных ударов в области ног, туловища и головы; кувырки вперед/назад, через левое/правое плечо, в длину и через партнеров; назад с выходом в стойку; акробатические элементы – стойка на руках, передвижение на руках, колесо, рандат, кульбит, фляк вперед/назад, сальто.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения: бег на различных местностях, которые имеют склоны и подъемы, для эффективного выполнения такой работы необходимо установить дистанцию 7-10 км с темпом 6 минут за километр; метод круговой тренировки – поднятие штанги одной или двумя руками, толчковые упражнения с гирей,

подтягивание в бронежилетах или с использованием блинов (дисков) различных весов; приседания или выпрыгивания с использованием бронежилета (манекена) или ассистента. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время.

ТАКТИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повышения качества подготовки обучающегося для достижения высоких спортивных результатов необходимо: повторить изученный материал с его последующим усложнением, усовершенствовать технику передвижений с изменением позиций для нанесения атаки руками/ногами, отработать атакующие и защитные действия ближнего боя, усовершенствовать защит от различных ударов соперника, отработать на снарядах удары руками и ногами на уровне ног, корпуса и головы, изучить ведения поединка в его заключительные секунды, а также повысить уровень тактического мышления и правильно выбранного технического действия во время спарринга или спортивного поединка.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающийся должен изучить правила соревнований для того, чтобы знать требования, предъявляемые судьями по ношению соревновательной экипировки. Знать жесты судей во время соревновательного поединка, размеры поединочной зоны (татами), защитные средства, правила и способы их применения. Знать виды и способы проведения спортивных соревнований, состав судейской бригады и их права, а также изучить права и обязанности участника соревнований во время турнира. Все это необходимо знать для правильного разбора основных моментов соревнований.

Для освоения и закрепления изученного материала необходимо проводить практические занятия с обучающимися, на которых каждый выполняет судейство тренировочных поединков в качестве бокового судьи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На данном этапе происходит укрепление фундаментальных основ, заложенных на спортивно-оздоровительном этапе: нервной системы, личностных и психических качеств, связанные с морально-психологической устойчивостью, способность контролировать свои действия, а также самооценка физических, технических и функциональных возможностей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	мостик, шпагат: 5 балла;	
Техническое мастерство	Сдача ТТП, атака, контратака (см. таб. 18)	
Спортивный разряд	Первый	

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица 12

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	22	18	14	18	18	18	18	18	18	20	10	192
2	С Ф П	12	12	14	12	10	10	12	12	12	10	6	122
3	Т Т П	11	15	15	15	15	15	15	15	15	15	6	152
4	Теория		2	2	2	2			2	2		2	14
5	Психологическая подготовка	2		2	1	2		2		1	2		12
6	Соревнования	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2		22
7	КПИ				2	2				2	2		8
8	Инструкторская практика	2		2	2		2		2		2		12
9	Медицинское обследование	1	2	2		1	1	2			2	1	12
10	Восстановительные мероприятия		3			3	3		3			2	14
	Всего за месяц	52	54	53	55	55	51	52	54	52	55	27	560

Таким образом, на вышеуказанном этапе обучающийся имеет полное представление о таком виде спорта как рукопашный бой, основной задачей которого является достижение спортивных результатов и разрядов.

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

Примерный учебно-тренировочный методический план занятий на данном этапе представлен в таблице 12.

Основными задачами данного этапа являются

- ✓ Закрепить и усовершенствовать технические возможности обучающегося;
- ✓ Закрепить фундаментальную технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ Сформировать морально-волевые качества обучающегося, за счет спортивных соревнований;
- ✓ Освоить правила поединка, судейства и ношение экипировки рукопашного боя;
- ✓ формирование теоретических и практических знаний у обучающегося.

Специфика и основные проблемы, возникающие в УТГ 3-5 годов обучения, совпадают с УТГ 1-2 годов обучения.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование комплексных мероприятий по развитию общефизической и специально-физической подготовки, которые влияют не только на качество подготовки обучающегося на данном этапе, но и помогают снизить стрессоустойчивость и напряженность во время и после спортивных соревнований.

ТАКТИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повышения качества подготовки обучающегося для достижения высоких спортивных результатов необходимо: повторить изученный материал с его последующим усложнением, усовершенствовать технику передвижений с изменением позиций для нанесения атаки руками/ногами, отработать атакующие и защитные действия ближнего боя, усовершенствовать защит от различных ударов соперника, отработать на снарядах удары руками и ногами на уровне ног, корпуса и головы, изучить ведения поединка в его заключительные секунды, а также повысить уровень тактического мышления и правильно выбранного технического действия во время спарринга или спортивного поединка.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

На данном этапе обучающийся должен знать правила ведения рукопашного боя, освоить основные формы и методы проведения тренировочных занятий, для дальнейшей помощи тренеру при проведении входного, текущего и переводного экзаменов, а также в проведении различных занятий с новыми обучающимися.

На вышеуказанной стадии обучающийся должен знать основные спортивные термины, упражнения и приемы, с помощью которых он сможет доступными словами объяснить и показать новым спортсменам всю суть рукопашного боя.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На психологическую подготовку обучающегося делается особый акцент, так как именно на этом этапе повышается стрессоустойчивость, формируется уравновешенность нервных процессов, уменьшается напряженность и тревожность на спортивных соревнованиях. У обучающегося развивается

способность к саморегуляции, повышается эмоциональная устойчивость и психологическая готовность к поединку, а также самооценка физических, технических и функциональных возможностей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Сдача ТТП, атака, контратака (см. таб. 18)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 14

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	20	20	20	20	20	10	10	12	14	16	10	172
2	С Ф П	20	20	20	20	20	20	15	17	20	16	4	192
3	Т Т П	24	24	24	24	28	32	48	40	40	30	18	332
4	Теория	2		4	1	2	3				2		14
5	Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2		16
6	Соревнования	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3		32
7	КПИ		2	2			4				2	2	12
8	Инструкторская практика	3	4		2		2				5		16
9	Медицинское обследование	4					2		4		2		12
10	Восстановительные мероприятия	2	5	4	7	4	2	2	3	1	2		32
	Всего за месяц	79	80	79	80	79	79	80	80	80	80	34	830

Таким образом, на вышеуказанном этапе учебно-тренировочной подготовке продолжается усовершенствование у обучающегося технической, тактической и физической подготовке, уделяется особое внимание к развитию психологического настроя до и после поединка. Формируются начальные познания для помощи тренеру в проведении тренировочных и испытательных мероприятий у начинающих спортсменов.

1.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ) 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (28 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Цель этапа спортивного совершенствования: развить и усовершенствовать физическое и духовное развитие обучающегося для достижения высоко спортивного результата.

Примерный учебно-тренировочный методический план занятий в этом периоде представлен в таблицах 11, 12.

Основные задачи данного этапа

- ✓ Усовершенствовать специальную физическую подготовку;
- ✓ Усовершенствовать тактико-технические навыки;
- ✓ Усовершенствовать морально-психологические и волевые качества;
- ✓ Освоить теоретические знания по тактике ведения поединка;
- ✓ Развить способность к быстрому нервно-психологическому восстановлению;
- ✓ Попасть в состав сборной области или Российской Федерации.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развитие способностей проявлять силу в различных движениях.

Практические занятия СФП

1. Увеличение мышечной массы:

Толчковые броски набивного мяча (медицинбол), штанги, гири и других предметов при использовании массой в зависимости от весовой категории и функциональных возможностей обучающегося. Выполнять упражнения можно одной или двумя руками, из положений стоя, сидя и лежа.

Сгибание и разгибание рук из положения лежа (отжимание). Данное упражнение можно выполнять при помощи своего веса или при нагрузке напарника.

Приседания с использованием собственного веса или утяжелением его при помощи партнера; выпрыгивание вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев.

Вышеуказанные упражнения выполняются с интенсивностью 50-70% от 2 и выше подходов.

2. Упражнения для развития выносливости

Упражнения: бег на различных местностях, которые имеют склоны и подъемы, для эффективного выполнения такой работы необходимо установить дистанцию 7-10 км с темпом 5 минут за километр; метод круговой тренировки – поднятие штанги одной или двумя руками, толчковые упражнения с гирей, подтягивание в бронежилетах или с использованием блинов (дисков) различных весов; приседания или выпрыгивания с использованием бронежилета (манекена) или ассистента. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время. Работа на спортивных снарядах (мешки, лапы, пады и манекены) от 6-9 раундов по 3 минуты.

3. Упражнения на ловкость, гибкость и координацию

К основным упражнениям можно отнести: растяжку ног – маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами; наклоны корпуса к ногам из положения стоя, сидя; шпагат – продольный, поперечные, с помощью партнера под различной нагрузкой; повороты, наклоны и скручивания туловищем и тазобедренным суставом; имитация различных ударов в области ног, туловища и головы; кувырки вперед/назад, через левое/правое плечо, в длину и через партнеров; назад с выходом в стойку; акробатические элементы – стойка на руках, передвижение на руках, колесо, рандат, кульбит, фляк вперед/назад, сальто.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Повышения качества подготовки обучающегося для достижения высоких спортивных результатов необходимо: повторить изученный материал с его последующим усложнением, усовершенствовать технику передвижений с

изменением позиций для нанесение атаки руками/ногами, отработать атакующие и защитные действия ближнего боя, усовершенствовать защит от различных ударов соперника, отработать на снарядах удары руками и ногами на уровни ног, корпуса и головы, изучить ведения поединка в его заключительные секунды, а также повысить уровень тактического мышления и правильно выбранного технического действия во время спарринга или спортивного поединка.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На данном этапе обучающийся должен самостоятельно сформировать представления о правилах ведения рукопашного боя, закрепить и законспектировать основные формы и методы проведения тренировочных занятий, а также обучающийся должен активно принимать участия в судействе от клубных до региональных турниров в качестве бокового судьи и рефери.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование представлений о состоянии соревновательной готовности. Повышение способностей к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Программа эмоционально-волевой подготовки (ЭВП): обучение успокаивающему и мобилизирующему вариантам психической саморегуляции; отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности; отработка ЭВП перед и во время соревнований; восстановление после соревнований; работа над совершенствованием личностных качеств.

Диагностика и коррекция мотивов спортивной деятельности. Анализ психологического содержания подготовительного, соревновательного и переходного этапов годичного цикла спортивной подготовки; взаимосвязь высокого уровня общей и специальной психологической подготовленности на каждом этапе с высоким уровнем спортивного мастерства.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Техническое мастерство	Сдача ТТП, атака, контратака (см. таб. 18)	
Спортивный разряд	Мастер спорта России Мастер спорта России международного класса	

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 16

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	26	25	25	25	26	20	20	20	26	25	6	244
2	С Ф П	30	25	26	26	20	25	25	30	30	35	10	282
3	Т Т П	35	36	40	40	48	50	50	48	40	35	12	434
4	Теория		4	4		3		1	2			2	16
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	20
6	Соревнования	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3		32
7	КПИ	3	2			2					2	3	12
8	Инструкторская практика	2	2	1	2	1		2				2	12
9	Медицинское обследование	2	1		4		2			2	1	4	16
10	Восстановительные мероприятия	2	6	5	3	2	3	2	3	3	2	1	32
	Всего за месяц	106	106	106	106	106	105	106	106	106	105	42	1100

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (28 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) ***

Таблица 17

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	26	20	20	20	26	20	20	20	25	25	12	234
2	С Ф П	30	26	26	26	30	30	30	30	30	30	16	304
3	Т Т П	40	45	48	50	52	55	57	52	48	40	15	502
4	Теория	5	6	5	3				2	2	5		28
5	Психологическая подготовка	3	5	4	3	2	2		3	3	6	1	32
6	Соревнования	4	6	8	8	4	4	5	5	4	4		52
7	КПИ	4		2			3		3	4	4	2	22
8	Инструкторская практика	3	4	4	2			2	2		2	3	22
9	Медицинское обследование	4	3		3							2	12
10	Восстановительные мероприятия	4	8	6	8	8	8	8	6	6	6	4	72
	Всего за месяц	123	123	123	123	122	123	122	123	122	122	55	1280

**Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.*

Таким образом, данный учебно-тренировочный этап является самостоятельным, так как обучающийся продолжает самосовершенствовать себя, активно принимать участия не только в качестве помощника тренера, но и в качестве судьи соревнований регионального масштаба.

1.5. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ВСЬ ПЕРИОД (32 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Цель этапа высшего спортивного мастерства: акцент обучающегося на самостоятельное развитие и совершенствование моральной и специальной подготовки для достижения высокого стабильного спортивного результата.

Основные задачи этапа

- ✓ Самостоятельно усовершенствовать специальную физическую подготовку;
- ✓ Самостоятельно усовершенствовать тактико-технические навыки;
- ✓ Самостоятельно усовершенствовать психо-волевые качества;
- ✓ Самостоятельно сформировать специализированные знания по тактике ведения поединка;
- ✓ Развить способность к быстрому нервно-психологическому восстановлению;
- ✓ Участвовать на всероссийских (чемпионат, первенство и кубок) и международных (чемпионат, первенства и кубок Европы и Мира) соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На данном этапе необходимо поддерживать и повышать общефизическую и специальную подготовку обучающегося за счет многократного повторения скоростно-силовых упражнений на выносливость.

Практические занятия

1. Увеличение мышечной массы:

Толчковые броски набивного мяча (медицинбол), штанги, гири и других предметов при использовании массой в зависимости от весовой категории и функциональных возможностей обучающегося. Выполнять упражнения можно одной или двумя руками, из положений стоя, сидя и лежа.

Сгибание и разгибание рук из положения лежа (отжимание). Данное упражнение можно выполнять при помощи своего веса или при нагрузке напарника.

Приседания с использованием собственного веса или утяжелением его при помощи партнера; выпрыгивание вверх, с подносом коленных суставов к груди; прыжки через скамейку; прыжки в длину из положения упор присев.

Вышеуказанные упражнения выполняются с интенсивностью 50-70% от 2 и выше подходов.

2. Упражнения для развития выносливости:

Упражнения: бег на различных местностях, которые имеют склоны и подъемы, для эффективного выполнения такой работы необходимо установить дистанцию 7-10 км с темпом 5 минут за километр; метод круговой тренировки – поднятие штанги одной или двумя руками, толчковые упражнения с гирей, подтягивание в бронежилетах или с использованием блинов (дисков) различных весов; приседания или выпрыгивания с использованием бронежилета (манекена) или ассистента. Вышеуказанные упражнения выполняются определенное количество раз за установленное время. Работа на спортивных снарядах (мешки, лапы, пады и манекены) от 6-9 раундов по 3 минуты.

3. Упражнения на ловкость, гибкость и координацию:

К основным упражнениям можно отнести: растяжку ног – маховые (вперед/назад/в сторону) и круговые движения руками, ногами и коленами; наклоны корпуса к ногам из положения стоя, сидя; шпагат – продольный, поперечные, с помощью партнера под различной нагрузкой; повороты, наклоны и скручивания туловищем и тазобедренным суставом; имитация различных ударов в области ног, туловища и головы; кувырки вперед/назад, через левое/правое плечо, в длину и через партнеров; назад с выходом в стойку; акробатические элементы – стойка на руках, передвижение на руках, колесо, рандат, кульбит, фляк вперед/назад, сальто.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повышения качества подготовки обучающегося для достижения высоких спортивных результатов необходимо: повторить изученный материал с его последующим усложнением, усовершенствовать технику передвижений с изменением позиций для нанесения атаки руками/ногами, отработать атакующие и защитные действия ближнего боя, усовершенствовать защиту от различных ударов соперника, отработать на снарядах удары руками и ногами на уровне ног, корпуса и головы, изучить ведения поединка в его

заключительные секунды, повысить уровень тактического мышления и правильно выбранного технического действия во время спарринга или спортивного поединка, а также научиться определять атакующие действия соперника по его взгляду и движению плечевого сустава.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На данном этапе обучающийся должен самостоятельно сформировать представления о правилах ведения рукопашного боя, закрепить и законспектировать основные формы и методы проведения тренировочных занятий, а также обучающийся должен активно принимать участия в судействе от клубных до региональных турниров в качестве бокового судьи и рефери.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование навыков эмоционально-волевой регуляции; закрепление навыков самостоятельного нервно-психологического восстановления.

Обучение объективной и субъективной оценке состояний тренированности и «спортивной формы»; контроль психической подготовленности, совершенствование основных составляющих психологической подготовленности; обеспечение средствами самоконтроля.

Оценка важных для достижения высоких спортивных результатов личностных и психических качеств, определение путей развития необходимых способностей, максимально потенциальных возможностей и оценка их пределов. Стимулирование потребностей к самоактуализации и личностному росту.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ВСЕ ПЕРИОД (32 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 18

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	32	30	30	30	30	30	30	30	32	32	16	322
2	С Ф П	30	30	30	32	32	31	31	30	30	30	16	322
3	Т Т П	52	54	56	62	64	64	60	58	55	55	22	602
4	Теория	4	4	4	1		2		2	3		2	22
5	Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
6	Соревнования	4	6	5	5	4	4	6	7	5	4	2	52
7	КПИ	3	3						2		4	2	14
8	Инструкторская практика	1	4	1							4	2	12
9	Медицинское обследование	4		4		1	1	2		4		4	20
10	Восстановительные мероприятия	6	6	7	7	6	6	8	7	7	7	5	72
	Всего за месяц	139	139	139	139	139	139	139	138	138	138	73	1460

Таким образом, обучающийся на данном тренировочном этапе сконцентрирован полностью на самостоятельную работу, оказании помощи тренеру в проведении и подготовки обучающихся младшего возраста к соревнованиям, а также в активном принятии участия не только в качестве помощника тренера, но и в качестве судьи соревнований межрегионального масштаба.

2. 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 учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице 19

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 в России.

История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по рукопашному бою.

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 каратэ, 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 тех. средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

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. 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.

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

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой рукопашного боя. Определение тактической зрелости. 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 рукопашного боя. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по рукопашному бою на Первенство РФ, области, города. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по рукопашному бою. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЧАС)

Таблица 19

№ темы	Этапы подготовки/ количество часов по теме												
	СОГ	ГНП			УТГ					ГСС			ГВСМ
	Весь период	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	Весь период
1	2	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5				
2	2	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			1	1
3	2	1	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	1	1	3	2
4	3	1	0.5	0.5	1	1	0.5	0.5	0.5	2	2	3	2
5			0.5	0.5	1	1	1	1	1				2
6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
8		0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	4	1
9			0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2
10		0.5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2
11		0.5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2
12		0.5	0.5	1	1	1	2	1	1	2	2	4	2
13			1	0.5	1	1	1	2	2				2
Итого	14	8	10	10	12	12	12	12	12	14	14	30	20

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

В качестве **специальных тестов** используются:

- ✓ регистрация скорости выполнения технического действия
- ✓ регистрация времени, затраченного на выполнение технических действий
- ✓ повторное выполнение индивидуальной комбинации на время
- ✓ оценка функциональных показателей (ЧСС, дыхание, АД, ЭКГ и т.д.) после поединка соревновательной интенсивности. Учитывается тактика, регистрируются попытки и техника приемов, дается специальная оценка
- ✓ определение времени выполнения задания. Из боевой стойки под метроном выполняется привычная комбинация технических действий с возвратом в исходное положение. Тест прекращают при рассогласовании темпа движений с навязываемым ритмом.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся, рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание в висе (юноши) и сгибание рук в упоре лежа (девушки), бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м.

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 30 м (60 м, 100 м) 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 3 по 10 м (4 по 10) (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-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.

КРОСС 1000 м (2000 м, 3000 м). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек.

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.

ОТЖИМАНИЯ. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводятся в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

ПРЕСС (подъем туловища за 30 сек). Тест проводят в спортивном зале. И.П. – лежа на спине, руки за головой.

ОЦЕНКА ГИБКОСТЬ В МОСТИКЕ И ШПАГАТЕ. Критерии оценок от 1 до 5 баллов, в зависимости от этапа подготовки.

Педагогический контроль включает также показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

4. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Медицинское обследование осуществляется врачом (узкими специалистами).

В задачи медицинского обследования входят:

- ✓ диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям рукопашного боя
- ✓ оценка его перспективности
- ✓ оценка функционального состояния
- ✓ контроль переносимости нагрузок
- ✓ начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

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 рукопашным боем. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- ✓ Комплексную клиническую диагностику
- ✓ Оценку уровня здоровья и функционального состояния
- ✓ Оценка сердечно-сосудистой системы
- ✓ Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
- ✓ Контроль состояния центральной нервной системы
- ✓ Оценка уровня функционирования периферической нервной системы
- ✓ Оценка состояния органов чувств
- ✓ Оценка состояния вегетативной нервной системы
- ✓ Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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 № 15 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица 20

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	восстановительная
140-170	тренирующая
160-190	выносливость
170-200	специальная выносливость
170-190	скорость-сила

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (Р1). 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:

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 21.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица 21

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

Подведение итогов учебно-образовательной программы является сдача нормативов и тестов по общей, специальной физической, тактико-технической подготовки обучающегося, а также участие в соревнованиях различного уровня и выполнение различных разрядов и званий по рукопашному бою, которые регламентируются нормами единой всероссийской спортивной квалификации.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

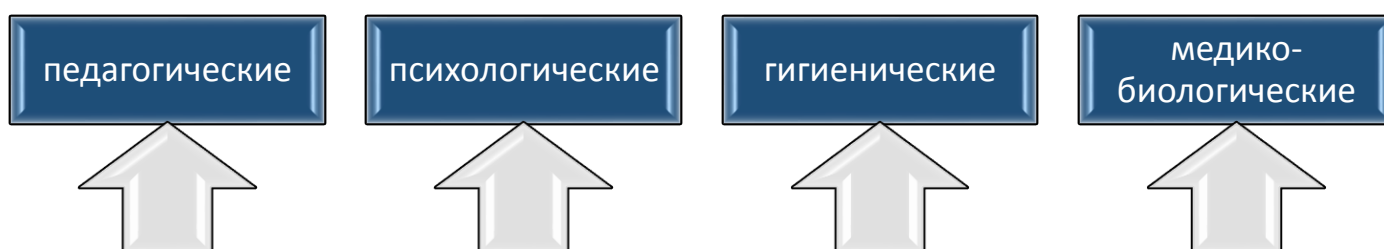
Повышенные объемы интенсивности учебно-тренировочных нагрузок являются основополагающими современного спорта, так как без них невозможно достичь высоких спортивных результатов. При построении учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен проводить профилактические работы по уменьшению и устранению травматизма на учебно-тренировочных занятиях, так как любая травма может нарушить у обучающегося ритм и качество его тренировочной работы. В основном травмы происходят из-за плохой разминки, невнимательности обучающегося, небрежного обращения с различными утяжелительными предметами, переутомленности, невыполнения команд тренера и многие другие факторы.

Во избежание травм рекомендуется:

- ✓ Выполнять упражнение по команде тренера с достаточно разогретыми мышцами и суставами после хорошей разминки;
- ✓ Одевать теплые вещи на тренировочные занятия в холодную погоду (если занятие проходит на улице);
- ✓ Прекращать учебное занятие при ухудшении самочувствия (различной боли, тошноты, головокружения и утомленности);
- ✓ Не приходить на учебно-тренировочные занятия до полного выздоровления после различных травм или заболеваний;
- ✓ Использовать различные разогревающие мази, употреблять витаминный комплекс.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:



Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

Специальные **психологические воздействия**, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в Центре возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует

назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

6. СОРЕВНОВАНИЯ

Для повышения профессионального роста обучающегося необходимо постоянное выступление на спортивных соревнованиях различного масштаба для того, чтобы иметь возможность корректировать и направлять его учебно-тренировочную подготовку для достижения более высоких спортивных результатов.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во часов)

Таблица 22

№	Виды соревнований	Этапы подготовки											
		Г Н П			У Т Г					Г С С			Г В С М
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г	1г	2г	3г	Весь период
1	Контрольные (тренировочные, районные, муниципальные)	2	8	5	10	8	12	12	10				
2	Отборочные (региональные, окружные)		2	3	7	7	10	10	10	10	10	10	10
3	Основные (всероссийские)				2	4	6	5	6	20	20	20	20
4	Главные (международные)				1	1	2	3	4	10	20	20	20
Всего		2	8	8	20	20	30	30	30	30	50	50	50

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

В настоящее время тренерская работа является многогранной, так как она включает в себя творческие и педагогические навыки. Для того, чтобы подготовить профессиональных спортсменов и судей, тренер должен выбрать из обучающихся более активных и способных для того, чтобы привлекать их к организации и проведению занятий или соревнований. Он проводит инструктаж по судейской практике при помощи собственных знаний и просмотра видеозаписей с соревнований. Все обучающиеся должны ознакомиться и усвоить правила и требования, а также применить их в качестве судьи на соревнованиях.

По данной учебно-тренировочной работе обучающемуся необходимо освоить навыки: организовывать занятия для групп начальной подготовки; разрабатывать комплекс учебно-тренировочных занятий; должен знать и уметь как правильно выстраивать группу, доводить информацию до воспитанников, подавать основные команды как на месте, так и в движении, знать как правильно перестроиться в строю, знать правильный выхода из строя, за счет чего можно развить дисциплину в группе; уметь грамотно объяснять общие упражнения для разминки всех групп мышц для того, чтобы минимизировать травмы на занятиях; уметь выявлять и исправлять ошибки при выполнении приемов у обучающегося для того, чтобы с каждым выполненным техническим действием он смог довести правильность своих действий до автоматизма.

Чтобы стать квалифицированным судьей обучающийся должен в совершенстве знать правила рукопашного боя, проходить судейские семинары, помогать в организации спортивных соревнований и участвовать судьей в различных должностях от клубных до международных турниров, с последующим присвоением судейской категории (от юного судьи до судьи международной категории).

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная психология является важным фактором в развитии у обучающегося моральной и психологической устойчивости, которые способствуют успешному преодолению учебно-тренировочных занятий, успешного выступления на соревнованиях, а в дальнейшем – достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная психология состоит из двух разделов: общая, которая включает в себя подготовку обучающегося на протяжении всей его спортивно-тренировочной деятельности, за счет которого повышается коэффициент его физической и психологической устойчивости; а специальный этап предназначен для подготовки обучающегося к определенному важному турниру, подавления своего страха к сопернику и морально настроиться на поединок.

Для повышения психологического настроения у обучающегося, чтобы преодолеть страх и мандраж перед какими-либо соревнованиями или поединками необходимо проводить с ним мотивационные тренинги – постановить цели занятия призового места, получения ценного подарка, выполнение спортивного разряда или звания.

Обучающийся должен уметь настраивать себя к победе, морально подавлять негативные эмоции, в случае не достижения поставленных перед собой целей, пропущенного удара, броска или неправильного оцененного технического действия, быстро успокаиваться и не поддаваться провокации со стороны соперника, судьи или посторонних лиц, которые могут влиять на ход поединка.

В процессе восстановления нервно-психического напряжения обучающийся должен развивать способность к самостоятельному успокоению, для этого необходимо: послушать музыку, заняться любимым творческим делом, поиграть в компьютерную игру, выйти на прогулку и т. д.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Развитие личности обучающегося является приоритетной основой как для тренера-преподавателя, так и для руководства Центра, потому что именно воспитательная работа играет важную роль для подготовки профессионала своего дела. Опираясь на учебную программу обучающийся может показать высокие спортивные результаты, благодаря своим заслугам стать тренером.

Воспитательная работа – это один из важнейших моральных и психологических качеств, которые влияют на развитие обучающегося, приобретение им жизненных ценностей, патриотизма, а также оказание помощи любому человеку в трудную ситуацию.

При составлении учебно-методического плана на учебный год необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого обучающегося. Для достижения определенной цели необходимо создать комфортную обстановку на учебно-тренировочных занятиях.

Самоуправление в воспитательной работе является главным фактором в организации учебно-тренировочного процесса. Это поможет обучающемуся быстро адаптироваться в обществе, стать ответственным и отвечать за свои поступки.

Соревнования являются основным средством в воспитании обучающегося, так как проявляются не только положительные (дисциплинированность, ответственность), но и негативные качества (агрессивность, невнимательность), которые необходимо фиксировать тренеру-преподавателю, анализировать их и разбирать совместно с обучающимся для того, чтобы воспитать в нем порядочного спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- ✓ Активно проводить собрания, лекции, беседы, вебинары с обучающимися и их родителями;
- ✓ Проводить информирование по поводу спортивных событий по своему виду спорта;
- ✓ Встреча со спортсменами высокого класса, ведущими тренерами, олимпийскими чемпионами и призерами, а также ветеранами спорта;

- ✓ Проводить родительские собрания и тренинги по воспитанию обучающегося;
- ✓ Активно взаимодействовать с общеобразовательной школой (директором, завучами, учителями и классными руководителями);
- ✓ Поддерживать традиции.

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить не только на учебно-тренировочном мероприятии, но и в свободное время. Чтобы успешно решить вопрос о воспитании обучающегося тренеру-преподавателю необходимо знать каждого воспитанника для того, чтобы создать идеальный дружелюбный, добросовестный, плодотворный и эффективный коллектив. При создании идеального коллектива необходимо поставить определенную цель, для достижения которой потребуются определенные действия от каждого обучающегося, которые можно выполнить общими усилиями. За счет этого каждый воспитанники начинают познавать и изучать друг друга со всех сторон. Ярким примером для создания дружного коллектива являются командные игры, походы в кино (театры), полевые выходы или поездки на экскурсии.

Таким образом, для воспитания обучающегося и формирования идеального коллектива важную роль играет авторитет тренера-преподавателя, без которого невозможно создать отличного спортсмена и патриота своей Родины.

10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Чтобы подготовить высокоспециализированного спортсмена, который будет стабильно показывать высокий спортивный результат, а именно выступать в составе сборной области или России на российском и международном уровне, для этого необходимо создать такие условия, которые смогли бы постоянно развивать физические и психологические качества для достижения поставленных целей и задач в рукопашном бою.

Благодаря данной программе удалось получить следующие **результаты**:

- ✓ Развитие координационных способностей детей;
- ✓ Формирование стойких умений и навыков;
- ✓ Формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре и ее возможностях;
- ✓ Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем;
- ✓ Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

По окончании всей программы он **должен**:

- ✓ Уметь применять на практике полученные теоретические знания;
- ✓ Уметь управлять своим эмоциональным состоянием;
- ✓ Уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- ✓ Уметь организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- ✓ Иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта России;
- ✓ Получить судейскую категорию (не ниже 2 судейской категории).

Способы проверки результатов освоения программы

Настоящая учебно-тренировочная программа предусматривает проверку навыков и умений обучающихся как на 1 этапе, так и на последующих этапах спортивной подготовки. Способы проверки навыков и умений: входной контроль – проводится в начале каждого учебного года, текущий контроль – проводится раз в два месяца и переводной контроль – проводится в конце каждого учебного года, за счет которых можно определить состояние

подготовки каждого обучающегося на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

В группах учебно-тренировочных (УТ), спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматриваются тестирования по общефизической, специально-физической и тактико-технической подготовках, учитываются участие и призовые места на различных спортивных соревнованиях от регионального до международного масштаба, а также пополнения спортивных разрядов и званий.

Итоговый контроль проводится с целью определения готовности обучающегося продемонстрировать полученные умения и навыки за учебно-тренировочный год.

Для перевода обучающихся на следующий этап вся группа сдает итоговое тестирование по общей физической подготовки, в случае неявки на тестирование без уважительной причины или не сдачи, обучающийся может остаться на 2 год обучения либо быть отчислен.

Таблица 23

Контрольно-переводные требования

Тесты		Этапы											
		СОГ	ГНП			УТГ					ГСС		
			1	2	3	1 г	2 г	3 г	4 г	5 г	1 г	2 г	3 г
1	Функционально-физиологич. Готовность к занятиям	медицинский допуск врача по месту жительства (терапевт)	Допуск врачебно-физкультурного диспансера (углубленный мед. осмотр)										
2	Выполнение спортивного разряда	Без требования	Выполнение Спорт. разряда	Подтверждение спортивного разряда					1 взр.	КМС	МС		
3	Участие в соревнованиях	Без требования	Районное Первенство города	Первенство города	Первенство области	Сборная команда области		Сборная команда ЦФО, России					

4	Гибкость: шпагат (макс. баллов)		Без оце нки	3	4	4	5	5	5	5		
ТПП												
5	Атака		нет	2 балл/ 1 мин	3 балл/ 1 мин	4 балл/ 1,5 мин	5 балл / 2 мин	6 балл / 2 мин	6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин	
6	Контр атака	подхва т		2 балл/ 1 мин	3 балл/ 1 мин	4 балл/ 1,5 мин	5 балл / 2 мин	6 балл / 2 мин	6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин	
		рывок		2 балл/ 1 мин	3 балл/ 1 мин	4 балл/ 1,5 мин	5 балл / 2 мин	6 балл / 2 мин	6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин	
		опере жение		2 балл/ 1 мин	3 балл/ 1 мин	4 балл/ 1,5 мин	5 балл ов/ 2 мин	6 балл ов/ 2 мин	6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин	
7	Набор балло в	только руками		нет						6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин
		только ногами								6 балл / 1,5 мин	6 балл / 1 мин	7 балл / 2 мин
		Только броска ми								6 балл ов/ 1,5 мин	6 балл ов/ 1 мин	7 балл ов/ 2 мин

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многолетнюю подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков. Неуклонное возрастание объема средств общей физической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
2. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
3. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных учащихся;
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
5. Осуществление как одновременного развития физических качеств учащихся на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды (см. таблица 24).

Таблица 24

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18-21
Рост						+	+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+	+		+
Быстрота				+	+	+	+			+	+	+

Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		+
Сила								+	+	+	+	+	+
Выносливость	+	+	+								+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+					
Координация			+	+	+	+	+	+					+
Равновесие	+	+	+				+	+	+	+			
Точность	+	+	+	+						+	+	+	+

11.1. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Типичные проблемы, указывающие влияние на организацию спортивно-оздоровительной группы в образовательном процессе.

- ✓ Для получения какой-либо информации об обучающемся через его родителей составляет большую трудность, так как не каждый идет на контакт;
- ✓ Отсутствие знаний этикета и манер правильного поведения на учебно-тренировочном занятии;
- ✓ Низкий уровень двигательной активности;
- ✓ Ослабленное здоровье;
- ✓ Отсутствие привычки трудиться;
- ✓ Низкий уровень развития психологических качеств;
- ✓ Низкий уровень координации.

Основные тренировочные средства:

- ✓ Простые упражнения, направленные на формирование основных элементов гимнастики, акробатики и ловкости;
- ✓ Спортивно-игровые упражнения;
- ✓ Упражнения на развитие толчковой силы ног;
- ✓ Общие упражнения на развитие толчковой силы рук.
- ✓ Основные методы выполнения упражнений

- ✓ Игровой;
- ✓ Равномерный;
- ✓ Повторный;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Круговой.

Основные направления тренировки

- ✓ Успешная оптимизация обучающегося в рукопашном бое с последующем переводом на следующий этап обучения;
- ✓ Необходимость правильного дозирования учебно-тренировочного занятия, так как имеется риск перенапрячь организм обучающегося на раннем этапе его физического развития;
- ✓ Правильное распределение отдыха после нагрузок, полученных в ходе учебно-тренировочного занятия.
- ✓ Основные средства и методы тренировки
- ✓ Важнейшим фактором развитием у обучающегося является подвижные игры, которые включают в себя элементы командного духа, ловкости, гибкости мышления и импровизации;
- ✓ Для развития у обучающегося внимательности и дисциплины, которые способствуют в дальнейшем развить физические и технические навыки, предусмотренных проведением учебно-тренировочных занятий в комплексе.

Использование данных средств и методов обучения позволят развить у обучающегося такое качество, как быстрота, которые помогут достигнуть более высокого уровня общей физической подготовки.

При развитии такого физического качества, как быстрота у обучающегося на спортивно-оздоровительном этапе требуется максимальное упорство и внимательность.

Упражнения на скорость проводятся в начале каждого учебно-тренировочного занятия, а упражнения для развития силовых качеств на вышеуказанном этапе проходят во второй половине занятия.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- ✓ методы игровой и соревновательный направленности является основным на данном этапе;

- ✓ при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др.

Комплекс методик позволит определить:

- ✓ уровень физического развития;
- ✓ уровень подготовленности;
- ✓ состояние здоровья;
- ✓ величину выполненной тренировочной нагрузки;

На основе полученных данных вносят соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса в ГНП

- ✓ Проблемы самоутверждения в коллективе сверстников;
- ✓ Слабое интеллектуальное спортивное мышление;
- ✓ Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств;
- ✓ Отсутствие психологии «победителя»;
- ✓ Кризис подросткового возраста;
- ✓ Антисоциальные ценности в сфере общения подростка;
- ✓ Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по ОФП и СФП;
- ✓ Незаинтересованность в соревнованиях.

Основные методы

- ✓ Игровой;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Круговой;
- ✓ Повторный;
- ✓ Равномерный;
- ✓ Контрольный.

Основные средства

- ✓ Общеразвивающие упражнения;
- ✓ Подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- ✓ Самостраховка и элементы акробатики;

- ✓ Скоростно-силовые упражнения;
- ✓ Прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- ✓ 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.

Особенности обучения в группах начальной подготовки

Особое внимание в группах начальной подготовки уделяется морально-психологическому качеству обучающегося. Тренер-преподаватель должен беседовать лично с каждым воспитанником, узнавать о волнующих проблемах и пытаться их решить. Именно тогда начинает формироваться доверие к тренеру-преподавателю, что является залогом успеха при достижении будущих спортивных результатов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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.

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса в УТГ

- ✓ Увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;

- ✓ Увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому и школе;
- ✓ Высокая степень отождествления с группами ровесников;
- ✓ Трансформация системы детских ценностей в систему ценностей взрослого человека;
- ✓ Определение основных приоритетов деятельности: учеба или спорт.

Особенности обучения в УТГ

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность спортсмена. Необходима профессиональная ориентация учащихся. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом. Воспитание самодисциплины. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца. Необходимо учить учеников любить соревнования, не бояться их, болеть за свою команду, оказывать помощь в решении всех возникающих бытовых, спортивных, учебных и т.д. проблем. Важно создать здоровый психологический климат в спортивном коллективе, в отдельно взятой группе. Созданный спортивный коллектив на базе УТГ имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. При освоении данного этапа в процессе работы тренера-преподавателя и учащегося в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций необходимо отмечать значение спорта, спортивной специализации.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса в ГСС

- ✓ Завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена;
- ✓ Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники;
- ✓ Травматизм и негативные последствия занятий спортом;
- ✓ Недостаточный объем выполнения ОФП и СФП;
- ✓ Соблюдение режима дня;
- ✓ Закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить.

Особенности обучения в ГСС

На данном этапе обучения необходим регулярный контроль над состоянием организма спортсмена, за полным восстановлением после нагрузок,

соревнований и травм. Постоянное соблюдение режима дня, профилактики травматизма и перегрузок организма. Важно оказывать организационную и административную помощь и поддержку каждому спортсмену высокого класса со стороны образовательного учреждения. Вырабатывать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной специализации. Закрепление психических качеств чемпиона.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это постоянное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. В этом процессе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедлит свое движение вперед.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВСЬ ПЕРИОД (32 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса в ГВСМ, совпадают с проблемами, возникающими в ГСС. Также совпадают и основные особенности обучения у групп СС и ВСМ.

11.2. МЕТОДЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

Различают:

- ✓ тактика действий (тактика атаки и контратаки);
- ✓ тактика боя;
- ✓ турнирная тактика.

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

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

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

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

Факторы, характеризующие благоприятные условия

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

Тактика может быть:

- ✓ **атакующей:** это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия. А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.
- ✓ **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны.
- ✓ **оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. И тем не менее этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике.

I. Тактика усложнения внешней обстановки

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

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.

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

3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью. В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

4. Изменение пространства для выполнения тактических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

5. Выполнение технических действий по команде тренера.

II Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

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

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

3. Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

4. Прием формирования рабочей обстановки. Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

III Метод облегчения условий выполнения технических действий

1. Методический прием вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС обучающегося.

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

3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов.

IV Метод сопряженных воздействий

1. Применение специальных динамических упражнений. Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спец. упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется

целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

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

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашный бой:

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

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

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

Методическо-техническое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы рукопашного боя и ТБ Правила и методика судейства в рукопашном бое	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.
2	Общез. физ. подготовка (ОФП)	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	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	Зачет, тестирование, учебные бои, промежут. тест.
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	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, промежут. тест, соревнование
	Соревновательная подготовка (СП)	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, индивидуальное	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои	Плакаты, соревновательный инвентарь.	Тренировочные спаринги, промежут. отбор, соревнования

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программного обучения необходимо наличие специализированного учебного класса, в котором установлены видеозаписывающие устройства.

Для повышения качества обучения по программе рукопашного боя, необходимо применить разработки специализированных тренировочных упражнений, которые помогут способствовать развитию определенных качеств.

Данная программа требует материалы и средства для проведения тренировочных занятий, которые указаны в таблице 26.

Таблица 26

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Боксерский мешок вес 80 кг	6
2.	Лапы боксерские толщиной 40 мм	6
3.	Наручные макивары	6
4.	Настенная боксерская подушка	6
5.	Борцовские ковер (татами)	2 (45 кв. м)
6.	Зеркало 3 x 1,8 м	3
7.	Гантели разного веса (0,5 – 2 кг)	24
8.	Жгут резиновый (2-4 метровый)	12
9.	Многофункциональный силовой тренажер	3
10.	Медицинболы (3 – 5 кг)	12
11.	Турник универсальный с переменной высоты	4
12.	Напольные весы до 100 кг	2
13.	Спортивные гири 8, 16, 24, 32 кг	3
14.	Боксерский гонг	2
15.	Канат хлопчатый для лазанья	3
16.	Тренировочные манекены для отработки бросков (50, 60, 70 кг.)	10
17.	Командные игровые предметы (мячи)	3
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	1
19.	Секундомер электронный	3
20.	Спортивная скакалка	12
21.	Многофункциональная гимнастическая стена	3
22.	Информационное электронное телевизор	2
23.	Аптечка универсальная	4
24.	Наглядные пособия (по возможности)	5
25.	Настенный экран, видеопроектор, DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров	1

Индивидуальный комплект обучающегося для тренировочных и соревновательных мероприятий

N п/п	Наименование специализированного инвентаря	Количество
1.	<p>Костюм для рукопашного боя (кимоно белого цвета с прорезями для фиксации пояса)</p> 	1
2.	<p>Боксерские перчатки (не менее 12 oz)</p> 	1
3.	<p>Соревновательные перчатки рукопашного боя (красного и синего цвета фирмы «РЭЙ – Спорт или Green Hill»)</p> 	2
4.	<p>Защитный бандаж для паха (мужской и женский)</p> 	1
5.	<p>Бандаж для защиты женской груди</p> 	1

6.	Боксерский шлем открытого типа (красного и синего цвета) 	2
7.	Щитки на голень чулочного типа из трикотажа белого цвета 	1
8.	Эластичные бинты для рук 	1
9.	Каппа одночелюстная 	1
10.	Пояс для кимоно (красного и синего цвета длиной 280 см) 	2
11.	Фиксатор пояса (красного и синего цвета) 	2

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. ...к.п.н. – 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. 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

Для учащихся:

15. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК 990 – 112 с.
16. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК. - 1979 – 114 с.
17. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991 – 186 с.
18. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. -М: Эксмо, 2009 – 89 с.
19. Кадочников А. А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. Краснодар, 2008 – 79 с.

Учебное издание

Носов Станислав Андреевич

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Подписано к изданию 4.05.2020г.
Объем 5,9 печ.л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» ISSN 2413-6379 – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru