

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва № 8
«Союз» городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

К использованию в

образовательном

И.о.директора М.

« 06 » августа



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Дополнительная предпрофессиональная программа для образовательных
учреждений дополнительного образования, ДЮСШ, СДЮСШОР

Для детей в возрасте от 7 лет

Срок реализации: 10 лет

Принято на заседании

Педагогического совета № 2

« 6 » августа 20 14 г.

г. Тольятти, 2014г

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, (СДЮСШОР), развивающих вид спорта рукопашный бой. Составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации,2012,№ 53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19, ст. 2326).

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы. При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для спортивных школ рассчитана на весь период обучения спортсменов по данному виду спорта (рукопашный бой). Спортивным школам рекомендуется организовывать образовательный, учебно-воспитательный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

-1-я часть программы – нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

-2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам

обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа многолетней спортивной подготовки по рукопашному бою для спортивных школ рассчитана на три основных этапа:

- Начальной подготовки; периоды: до одного года, свыше одного года;
- Тренировочном (этап спортивной специализации); периоды: начальной специализации углубленной специализации;
- Совершенствование спортивного мастерства (весь период);

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

На тренировочном этапе, как правило, зачисляются только практически здоровый обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке, установленной спортивной школой.

На этап совершенствования спортивного мастерства рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке
в группах рукопашного боя**

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоритической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	Первый год	7 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Второй год	8-9 лет	12	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Третий год	9-10 лет	12	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории
Т	Первый год	10-11 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории, результат юношеские разряды
	Второй год	11-12 лет	11	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат юношеские разряды
	Третий год	11-13 лет	10	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат юношеский разряды и 3

					спортивный разряд
	Четвертый год	12-14 лет	8	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат 1 и 2 спортивный разряд
	Пятый год	14-16 лет	8	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС
СС	До года	15-17 лет	4	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС
	Свыше года	16-18 лет	4	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС и МС

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки

Этап начальной подготовки:

Цель - оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных способностей.
3. Воспитание в личности волевых и моральных качеств.
4. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом и здоровом образе жизни.
5. Изучение базовой техники рукопашного боя.
6. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о рукопашном бое, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);
- выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;
- принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой);
- выполнять одиночные удары руками и ногами;
- выполнять броски партнёра без сопротивления;
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади.
- освобождаться от захватов и обхватов.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться в парах с партнёром;
- соблюдать дистанцию;
- держать равновесие при передвижениях.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях;
- правила рукопашного боя;
- простые тесты для самоконтроля своего физического состояния;
- приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и переломах;

Должны уметь:

В технической подготовке:

- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со с крестным шагом);
- выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам;
- выполнять броски борцовского манекена;
- выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением);
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди рывком, нырком, замком;
- выполнять загиб руки за спину при подходе сзади;
- освобождаться от захватов за руки, за ноги, за одежду на груди, за шею;
- освобождение от обхватов спереди и сзади с руками и без рук.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться с ударом, уходом, уклоном;
- наносить удары ногами и руками в движении;
- выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила рукопашного боя;
- основные приёмы (связки) применяемые в рукопашном бое;
- как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

Должны уметь:

В технической подготовке:

- вести поединок с дозированной степенью контакта;
- работать на снарядах (макивары, мешки, лапы);
- выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- уходить с линии атаки;
- выбирать нужную для ведения схватки дистанцию;
- выполнять приёмы со страховкой партнёра;
- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

Тренировочный (этап спортивной специализации)::

Цель - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Развитие психомоторных качеств.
6. Освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

По окончании первого года обучения на тренировочном (этапе спортивной специализации)обучающиеся должны знать:

- правила ведения поединка с партнёром, который;
 - 1) слабее;
 - 2) равный по силе;
 - 3) сильнее.
- как правильно распределить время поединка.

В технической подготовке:

Должны уметь:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

В тактической подготовке.

Должны уметь;

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

По окончании второго года обучения на тренировочном (этапе спортивной специализации), обучающиеся должны знать.

Кроме того, что спортсмены группы Т-2 должны знать технику выполнения основных базовых приёмов рукопашного боя, они должны знать;

- особенности анатомического строения человека;
- особенности собственного организма при повышенных физических и психологических нагрузках и способы преодоления усталости;
- правила гигиены при занятиях единоборствами;
- спортивную классификацию (ЕВСК).

Техническая подготовка:

Обучающиеся должны уметь выполнять приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью.

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

- вести поединок строго в соответствии с заданием тренера.
- сдача нормативов по СФП и выполнение спортивных норм ЕВСК.

По окончании третьего года обучения на тренировочном (этапе спортивной специализации), обучающиеся должны знать:

- правовые основы применения приёмов рукопашного боя в случае самообороны;

- что такое микроцикл, макроцикл и мегацикл;
- где находятся наиболее уязвимые точки на теле человека;
- как восстанавливаться после больших средних и малых нагрузок (время полного восстановления после скоростных, силовых и длительных нагрузок).

Техническая подготовка:

Должны уметь:

- в поединках использовать технические навыки, приобретённые на ранних этапах обучения;
- применять приёмы рукопашного боя в различных комбинациях;
- находить технические решения в процессе поединка в зависимости от степени подготовленности соперников.

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

- свободно передвигаться на ковре во время поединка, использовать ошибки соперников;
- в зависимости от ситуации переходить от ударной техники к борцовской и наоборот;
- сдача нормативов по СФП и выполнение спортивных разрядов ЕВСК.

По окончании четвертого года обучения на тренировочном (этапе спортивной специализации), обучающиеся должны знать:

1. О состоянии и развитии рукопашного боя.
2. Тенденции развития рукопашного боя.
3. О строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Тренировочные нагрузки в микроциклах на разных этапах тренировочного процесса и в связи с проблемой периодизации.
5. Функциональные возможности своего организма.
6. Основы методики обучения и тренировки по рукопашному бою.
7. Основы гигиены.
8. О режиме дня, питания и отдыха.

9. Уметь оказать первую медицинскую помощь себе и другим пострадавшим.
10. Владеть средствами и методами регуляции психического состояния.
11. Уметь анализировать тактические действия соперника.
12. Уметь анализировать собственные действия и ошибки.
13. Достичь высокого уровня психологической подготовленности.
14. Освоить методику судейства на соревнованиях.
15. Проводить тренировочные занятия различной направленности.
16. Участвовать в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях областного, регионального и всероссийского уровня.
17. Выполнять и подтверждать спортивные разряды по рукопашному бою.
18. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия.
19. Овладеть способами разминки, основной и заключительной частью тренировки.
20. Уметь проводить разминку.
21. Выполнение требований на присвоение званий юный судья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Цель – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовки.
4. Совершенствование морально-волевых качеств.
5. Развитие интеллектуальных качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.
7. Выполнение требований для зачисления в группу спортивного совершенствования.

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные спарринги применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства..

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства (СС) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные технические приемы, и замечать и исправлять технические ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

На этапе СС спортсмены должны выполнить все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

Участие в соревнованиях

В течение года спортсмен может участвовать в 7-10 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 поединков. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие и с учётом этого ставить перед спортсменом конкретные задачи. Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место: на одних можно проверить новые тактико-технические комплексы, на других – совершенствование физических качеств и т. д.

В зависимости от квалификации спортсмена возможны различные варианты построения годичного цикла тренировок. Для новичков и спортсменов до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы перед главным соревнованием. Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта цикл тренировочного года может быть двухпиковым

Период	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Подготовительный	+	+					+	+	+			
Соревновательный			+	+						+	+	+
Переходный					+	+						

Двухпиковый цикл тренировок

Для более квалифицированных бойцов можно применять строенные циклы годичной тренировки, цель которых – показать максимальный результат в трёх главных соревнованиях. Общий уровень подготовленности спортсменов успешно поддерживается двумя – тремя короткими подготовительными периодами тренировки. Если в тренировочном году намечается два-три соревновательных периода, то возрастает объём специализированной подготовки и уменьшается объём общефизической и тактико-технической, т. е. происходит «натаскивание». Это говорит о том, что у детей младшего возраста (до 13 лет), не должно быть больше одного пика спортивной формы в году, у детей среднего возраста (14-15 лет), один-два пика и у детей старшего возраста (16-17 лет), не больше двух пиков спортивной формы в году. У спортсменов старше 18 лет пик спортивной формы приходится на наиболее значимые старты спортивного года, это, как правило, Чемпионат и Кубок страны.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику,

поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить обучающегося, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Углубленное медицинское обследование

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

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

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

диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль 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 в рамках программы ТО (текущее обследование).

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));
- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний

измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические; дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их

сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

1. Учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год. Разница в возрасте детей в группах НП не должна превышать 2 года. В группе Т возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.

Возможны совмещения групп Т 1,2,3,4, групп СС 1,2,3 в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера.

В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, ОСДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25%, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, проведенное с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели: и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего

годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

***Примерный учебный план на 42 недели
учебно-тренировочных занятий в СДЮСШОР***

№ пп	Разделы подготовки	НП		Т		СС	
		До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2- х лет	Свыше 2-х лет	До 1-го года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	6	6	22	24	44	30
2	Общая физическая подготовка	178	249	256	263	302	340
3	Специальная физическая подготовка	60	90	142	263	300	360
4	Технико- тактическая подготовка	60	110	170	350	440	570
5	Контрольно- переводные испытания	4	6	12	12	60	76
6	Участие в соревнованиях	-	3	6	8	27	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	20	20
8	Медицинское обеспечение	4	4	4	4	12	10
9	Восстановительны е мероприятия	-	-	8	10	43	40
Общее количество часов в год		312	468	624	940	1248	1456

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 7 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительной группе подготовки.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.)

- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительной группе необходимо для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

-на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

-упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

-главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

-для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

-комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и

других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительной группе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (до 1-го года)

Наименование \ Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	4	6	6	6	4	6	6	5	6	4	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2							2				
Зачетные и переводные требования	2											2
Всего за месяц	24	24	28	24	26	20	28	28	24	28	28	30
Всего за год	312											

№ пп	Содержание учебного материала	часы
I	Введение	1
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе	
	Теоретические сведения	5
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Закаливание организма	2
3	История развития рукопашного боя	1

II	Общая физическая подготовка	178
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	98
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	80
III	Специальная физическая подготовка	60
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	20
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	10
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	20
1.4	Совершенствование страховки и самостраховки.	10
IV	Тактико-техническая подготовка	60
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	3
1.2	Зацеп изнутри	3
1.3	Зацеп снаружи	3
1.4	Бросок через бедро с падением	3
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	3
1.6	Подхват снаружи	3
1.7	Подхват изнутри	3
1.8	Боковой переворот	3
1.9	Передний переворот	3
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Узел поперек предплечьем вниз	3
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	3
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	3
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено	3
3	Ударная техника рук	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	3
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	3
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)	3
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	3
4	Ударная техника ног	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	3
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	2
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)	2
V	Контрольные испытания	4
VI	Участие в соревнованиях	
VII	Медицинское обеспечение	4
Всего часов		312

**Годовой план распределения учебных часов
для этапа НП (свыше 1-го года)**

Наименование \ Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	-	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	20	20	20	19	20	14	21	20	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	-	9	9
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	3									3		
Участие в соревнованиях				1		1		1				
Всего за месяц	43	37	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего за год	468											

№ пп	Содержание учебного материала	часы
I	Введение	1
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе	
	Теоретические сведения	6
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Закаливание организма	3
3	История развития рукопашного боя	1
II	Общая физическая подготовка	249
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	144
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	105
III	Специальная физическая подготовка	90
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	25
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	20
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	25
1.4	Совершенствование страховки и самостраховки.	20
IV	Тактико-техническая подготовка	110
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	6
1.2	Зацеп изнутри	6
1.3	Зацеп снаружи	4
1.4	Бросок через бедро с падением	6
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	6
1.6	Подхват снаружи	5
1.7	Подхват изнутри	5
1.8	Боковой переворот	9
1.9	Передний переворот	9
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Узел поперек предплечьем вниз	5

2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	5
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	5
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено	5
3	Ударная техника рук	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	4
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	4
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)	4
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	4
4	Ударная техника ног	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	4
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	4
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	5
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)	5
V	Контрольные испытания	6
VI	Участие в соревнованиях	3
VII	Медицинское обеспечение	4
	Всего часов	468

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения

спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике рукопашного боя;

- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения

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

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

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

Методика контроля

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

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

Тренировочный (этап спортивной специализации)

Годовой план распределения учебных часов для Т этапа подготовки (1 - 2-й год)

[illegible]

№ пп	Содержание учебного материала	часы
	Теоретические сведения	22
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами	4
3	Понятие о дисциплине	3
4	Спортсмены рукопашники	3
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	5
6	Общая характеристика спортивной тренировки	5
II	Общая физическая подготовка	256
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	200
2	Акробатическая подготовка и страховка.	56
III	Специальная физическая подготовка	142
1	Борьба лежа (болевые приемы)	
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой	4
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием	4
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего	6
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	6
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)	6
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног	6
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху	6
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень	6
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги	6
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике	5
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху	5
2	Борьба стоя	
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание	5
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища	7
2.3	Бросок с захватом пятки	7
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног	7
2.5	Задняя подножка	7
2.6	Боковая подсечка	7
2.7	Передняя подсечка	7
2.8	Подсечка с падением	7
2.9	Передний переворот	7
2.10	Боковой переворот	7
2.11	Бросок перегибом	7
2.12	Бросок через голову	7
IV	Тактико-техническая подготовка	170
1	Броски в нападении через спину	
1.1	Передняя подножка	3
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием	3
1.3	Бросок через спину в стойке с падением	3
1.4	Подхват снаружи	3
1.5	Подхват изнутри	3
1.6	Подхват изнутри с падением	3
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо	4
2	Бросковые комбинации	
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой	3
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой	3
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро	3

2.4	Бросок через бедро, зацеп	3
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища	3
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением	4
3	Контрпиемы от бросков	
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину	3
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением	3
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием	3
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением	3
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание	3
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот	4
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание	4
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног	4
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища	4
4.4	От ударов рук, передний переворот	4
4.5	От ударов рук, боковой переворот	4
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину	4
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо	4
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)	4
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой	4
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват	4
5	Ударная техника рук (контратака)	
5.1	Прямой – подставка, контратака	4
5.2	Прямой – уклон, контратака	4
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака	4
5.4	Прямой – сайстеп, контратака	4
5.5	Боковой – подставка, контратака	4
5.6	Боковой – нырок, контратака	4
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака	4
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку	4
6	Ударная техника ног	
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри	4
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри	4
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием	4
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый	4
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой	4
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног	5
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой	5
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым	4
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка	4
V	Контрольно-переводные испытания	12
VI	Участие в соревнованиях	6
VII	Инструкторская и судейская практика	4
VIII	Восстановительные мероприятия	8
IX	Медицинское обеспечение	4
Всего часов		624

**Годовой план распределения учебных часов
для Т этапа подготовки (свыше 2-х лет)**

Наименование \ Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	28	29	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1				
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	2		2						2	2	2	2
Всего за месяц	89	84	86	81	80	75	77	70	68	76	74	80
Всего за год	940											

На тренировочном (этапе спортивной специализации) годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи

дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладения основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подходящих, контрольных и основных соревнованиях.

*Годовой план распределения учебных часов
для группы совершенствование спортивного мастерства (до 1 года)*

[illegible]

*Годовой план распределения учебных часов
для группы совершенствование спортивного мастерства (свыше 1 года)*

[illegible]

Примерные чувствительные периоды развития Двигательных качеств

[illegible]

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта рукопашный бой к настоящему ФССП;

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и тд.)

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			Т					СС			ВСМ
Контрольные	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Основные	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

* соревнования в НП 1 проводятся пять раз в год по соревнования по ОФП

* количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

Соревнования по общей и специальной физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года.

*Контрольно – переводные нормативы
для зачисления на тренировочный этап.*

Контрольные упражнения	Нормативы для сдачи
Общая физическая подготовка	бег 60 м – 12 с; прыжок в длину с места – 160 см; челночный бег 10 x10м – 35с; подтягивания на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 4 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 30 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.
Специальная физическая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа. Удержание с боку, поперёк, со стороны головы, со стороны ног,
Теоретическая подготовка	История возникновения и развития рукопашного боя. Правилами поведения на занятиях, техника безопасности. Изучение разминки и способы её проведения. Форма одежды на занятиях. Знакомство с простейшими восстановительными мероприятиями и

	их значением в деятельности спортсмена.
--	---

*Контрольно – переводные нормативы
по годам обучения на тренировочном этапе.*

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше 2-х лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9с; челночный бег 10 x10м – 29с.; прыжок в длину с места – 180 см; бег 1000 м – 3,15мин.; подтягивание на перекладине – 10 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30х30с. – 45 раз	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 x10м – 26с.; прыжок в длину с места – 185 см; бег 1000 м – 3,0мин.; подтягивание на перекладине – 13 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30х30с. – 55 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с; суммарное время 6 «входов» - 7,2с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с; суммарное время 6 «входов» - 7,5с.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях
Теоретическая подготовка	Изучение и анализ выполнения тактического рисунка поединка. Тактика проведения приёма (своевременность, актуальность, безопасность). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в рукопашном бое. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Освоение терминологии, принятой в рукопашном бое. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.	Понятие о Единой всероссийской спортивной классификации, ее значение. Освоение терминологии судейства в рукопашном бое. Разбор действий соперников. Построение тактического плана на поединок, на турнир. Анализ результатов проведенных поединков за определённый период, динамика роста технических показателей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая. Оказание первой помощи при травмах.

*Контрольно – переводные нормативы
по годам обучения в группах совершенствования спортивного
мастерства.*

Контрольные упражнения	Нормативы и тесты
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 х10м – 26с.; прыжок в длину с места – 185 см; бег 1000 м – 3,0мин.; подтягивание на перекладине – 13 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) (30с. - поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты, 30с - сгибание разгибание рук в упоре лежа) 30х30с. – 55 раз
Специальная физическая подготовка	Составление комплексов упражнений для развития отдельных физических качеств. Техника выполнения упражнений по ОФП
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира
Медицинское обследование	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Оказание первой помощи при травмах. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая.
Инструкторско-судейская подготовка	Составление комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки . Составление документации для работы спортивной секции по рукопашному бою в ДЮСШ. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Спортивные результаты	КМС

Контрольно – переводные нормативы сдают как юноши так и девушки занимающиеся на отделении рукопашного боя. Предлагаемые нормативы рассчитаны на оценку «ОТЛИЧНО». Норматив для девушек может быть снижен на 20%.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 10 x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 х 30 сек.) 30 сек. - поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 "входов" правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впредистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впредистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется

время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах Т и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлена в таблице.

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебн
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Т
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Т
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	Т
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя	Т
5	Спортсмены - рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою	Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Т, СС
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания	Т, СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Т
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие	СС
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	СС

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.**Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн.-М: Советский спорт, 2008.- 148 с.
- 2.**Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт,2009.-116 с.
- 3.**Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
- 4.**Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
- 5.**Булкии В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
- 6.**Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
- 7.**Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 8.**Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
- 9.**Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
- 10.**Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
- 11.**Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
- 12.**Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
- 13.**Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.

- 14.**Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
- 15.**Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
- 16.**ЧихачевЮ. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
- 17.**Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
- 18.**Сизёненко Н.Н. президент федерации рукопашного боя Ставропольского края тренер – преподаватель Высшей категории
- 19.**Факеев А. В., Масалева Л.А. авторская дополнительно образовательная программа рукопашный бой .
- 20.**Правдин Д.В. директор ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер Высшей категории, Мастер спорта по рукопашному бою, Вице – президент федерации рукопашного боя Самарской области
- 21.**Платонова Т.М. методист ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер 1 категории.