

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
_____ С.Г. Белянкин
« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения
_____ А.С. Суханова
Заместитель директора по спортивной
подготовке _____ Н. Д. Полятыкина

Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (приказ
Министерства спорта РФ от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»)

Срок реализации программы: 11 лет

Авторы-разработчики:

старший тренер:

Самохин Анатолий Юрьевич

тренеры:

Ющук Александр Александрович
Инжиевский Евгений Александрович

Нижневартовск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	13
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки.....	13
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.....	13
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой.....	14
1.4. Режимы тренировочной работы.....	14
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса;.....	16
Лидерство – умение управлять собой;.....	16
Самостоятельность - независимость человека от чьей-то воли, обстоятельств;.....	16
Мотивация достижения – умение справляться с трудностями, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей;.....	16
Волевой самоконтроль;.....	16
Готовность к риску-способность принимать самостоятельные неординарные решения;.....	16
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям;.....	16
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.....	16
<i>Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....</i>	<i>16</i>
Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.....	16
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	17
1.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	17
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям.....	18
2. Специальные тренировочные сборы.....	18
1.7. Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий.....	20
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	22
Обеспечение спортивной экипировкой.....	23
Таблица 11.....	23
Таблица 12.....	24
1.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	26
Таблица 13.....	26
Таблица 14.....	26
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	26
Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в	

периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.....27

Основными методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника спортсмена. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.....27

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.....28

Самостоятельную работу спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации образовательной программы.....28

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....28

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....30

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....30

2.2 Требования техники безопасности.....31

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....33

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....38

2.5. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля.....42

2.5.1 Врачебно-педагогический контроль.....42

2.5.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.....45

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....45

2.6.1. Программный материал для теоретических занятий.....45

2.6.2. Программный материал для практических занятий.....47

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ.....49

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....50

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....67

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....74

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПОЕДИНКИ).....75

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ.....83

2.6.3 Самостоятельная работа спортсмена.....90

Самостоятельная работа спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется на всех этапах спортивной подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора.....90

На планирование самостоятельной работы спортсмена отводится до 10% от общего объема годового тренировочного плана.....90

Основным методом планирования самостоятельной работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения заданий, разработка личного дневника спортсмена.....90

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали

задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.....	90
На этапе начальной подготовки важное значение имеет определение оптимального количества упражнений общего характера, их доступности выполнения с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена.....	90
К задачам тренировочных групп добавляется специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.....	90
Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.....	91
Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.....	91
Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет – ресурсов, а также с привлечением ресурсов социальных партнеров в условиях сетевого взаимодействия.....	91
2.6.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	91
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	95
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	97
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	100
2.10. Воспитательная работа.....	101
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	104
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой.....	104
3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	105
3.3. Виды контроля спортивной подготовки.....	106
3.3.1 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта рукопашный бой.....	106
Обязательная техническая программа:.....	108
Таблица 33.....	108
3.3.2 Основное содержание контроля.....	109
3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов.....	110
3.4.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП).....	110
3.4.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (СФП).....	111
3.5 Методические указания по организации контроля (тестирования).....	112
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	112
Список литературных источников.....	112
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	115
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	117

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (приказ Министерства спорта РФ от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»). Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта «рукопашный бой» в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (далее – Учреждение).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области рукопашного боя, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по рукопашному бою.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Срок реализации программы: 11 лет

Характеристика вида спорта

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов.

Общей характеристикой данного вида единоборств можно назвать жесткость и прямолинейность. Как правило, акцент всегда делается на прямой, бескомпромиссный поединок. Маневренные поединки, поединки в игровом стиле почти не встречаются.

По своему духу и смыслу, рукопашный бой близок к такому виду спорта, как боевое самбо, однако акцент все таки больше смещен в сторону ударной, а не борцовской техники. Хотя очень многие спортсмены одинаково успешно выступают в обеих дисциплинах одновременно.

Спортивная подготовка по виду спорта рукопашный бой – это **тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, который включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с

программами спортивной подготовки.¹

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно- переводных испытаний спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных сборов; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Отличительные особенности и спецификации организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

С учетом специфики вида спорта рукопашный бой определены следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта рукопашный бой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система многолетней спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта,
- тренировочные занятия,
- систему соревнований, оптимизирующую систему сопровождения тренировочных занятий.

Основными элементами спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой являются:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний:

¹Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

методических, медико-биологических, психологических основ тренировочного занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.;

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в виде спорта;

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания;

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования тренировочного занятия. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). **ОФП** направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса по виду спорта рукопашный бой, **СФП** нацелена на повышение уровня развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса по виду спорта рукопашный бой.

Психическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 1

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	3 года	1-й год	
				1,2	
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	5 лет	Начальная	специализация
				Углубленная	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	3 года	Совершенствования спортивного мастерства	

Цель программы: физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Настоящая программа включает в себя:

- *нормативную часть*, которая определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной; соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; структуру годичного цикла;

- *методическую часть*, которая содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование

спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики;

- систему контроля и зачетные требования, которая включает в себя критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой; 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 спортивной подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования;

- перечень информационного обеспечения содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе тренерами и лицами, проходящими спортивную подготовку;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, который формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ХМАО и г. Нижневартовска.

Как вид спорта рукопашный бой выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по рукопашному бою представлен в таблице № 2.

Таблица №2

Дисциплины вида спорта – рукопашный бой (номер-код – 100 0001411Я)						
		00				
весовая категория 28 кг	100	1	1	8	1	Д
		00				
весовая категория 30 кг	100	2	1	8	1	Н
		00				
весовая категория 33 кг	100	3	1	8	1	Н
		00				
весовая категория 36 кг	100	4	1	8	1	Н
весовая категория 39 кг	100	00	1	8	1	Н

		5					
		00					
весовая категория 42 кг	100	6	1	8	1	1	Н
		00					
весовая категория 45 кг	100	7	1	8	1	1	Ж
		00					
весовая категория 46 кг	100	8	1	8	1	1	Н
		00					
весовая категория 50 кг	100	9	1	8	1	1	С
		01					
весовая категория 55 кг	100	0	1	8	1	1	Я
		01					
весовая категория 60 кг	100	1	1	8	1	1	Я
		01					
весовая категория 60+ кг	100	2	1	8	1	1	Д
		01					
весовая категория 65 кг	100	3	1	8	1	1	Я
		01					
весовая категория 65+ кг	100	4	1	8	1	1	Д
		01					
весовая категория 70 кг	100	5	1	8	1	1	Я
		01					
весовая категория 70+ кг	100	6	1	8	1	1	Н
		01					
весовая категория 75 кг	100	7	1	8	1	1	Я
		01					
весовая категория 75+ кг	100	8	1	8	1	1	Э
		01					
весовая категория 80 кг	100	9	1	8	1	1	А
		02					
весовая категория 80+ кг	100	0	1	8	1	1	Ю
		02					
весовая категория 85 кг	100	1	1	8	1	1	А
		02					
весовая категория 90 кг	100	2	1	8	1	1	А
		02					
весовая категория 90+ кг	100	3	1	8	1	1	А
		02					
абсолютная категория	100	4	1	8	1	1	Л

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой представлены в таблице 3.

Таблица 3

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой

Таблица 4

Раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50 - 65	44 - 58	35 - 48	23 - 34	26 - 40
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 23	18 - 23	20 - 23	25 - 28	25 - 28
Техническая	21 - 23	21 - 28	25 - 30	34 - 37	28 - 34

подготовка (%)					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	4 - 6	5 - 7	6 - 8

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	4	5	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	3

1.4. Режимы тренировочной работы

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта рукопашный бой определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта

рукопашный бой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении индивидуального плана для спортсменов групп ССМ необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировочного занятий спортсменов;
- неуклонное 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 тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов; -правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Таблица 6

Этапы спортивной подготовки	Медицинские требования	Возрастные требования		Психофизические требования
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта рукопашный бой	10	10	показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		12	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства		16	16	

К психофизическим требованиям к лицам, проходящим спортивную подготовку, относятся:

- Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса;
- Лидерство – умение управлять собой;
- Самостоятельность - независимость человека от чьей-то воли, обстоятельств;
- Мотивация достижения – умение справляться с трудностями, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей;
- Волевой самоконтроль;
- Готовность к риску-способность принимать самостоятельные неординарные решения;
- Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям;
- Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Для формирования вышеперечисленных основных параметров личности спортсмена используются следующие психодиагностики: личностный опросник Р. Кэттелла, методика оценки мотивации к достижению успеха Т. Элерса, методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса, методика оценки склонности к риску Г. Шуберта, методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей и др.

С целью проведения психодиагностики основных параметров личности спортсмена и формирования психофизических качеств личности на этапах спортивной подготовки допускается привлечение психолога.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта рукопашный бой от специалистов по спортивной медицине (врачебно-физкультурных диспансеров).

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в медицинском учреждении, с которым спортивной школой заключен договор;
 - дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы, соответствующие различным ее режимам и позволяющие, в том числе, вести целенаправленный контроль и учет проделанной работы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-8	9-10	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728

Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на занятиях, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Около предельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на занятиях.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на занятиях. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

1.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и

активного отдыха (восстановления) спортсменов, в целях повышения спортивного мастерства спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в таблице 7.

Классификация тренировочных сборов

Таблица 8

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное количество участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Не менее 10% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные	18	14	-	Не менее 70%

	сборы по общей или специальной физической подготовке				от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные и тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта рукопашный бой;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта рукопашный бой;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований используется в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения).

1.7. Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с **планом-графиком** рассчитанным на 52 недели (таблица №8).

Таблица 9

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка	19	30	52	57	90	110
2	Специальная физическая подготовка	161	230	250	241	308	411
3	Техническая подготовка	70	95	132	250	350	390
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	109	150	310	380	410
5	Восстановительные мероприятия	2	4	10	20	25	25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	40	60	70

7	Участие в соревнованиях	-	-	10	18	35	40
Общее количество часов		312	468	624	936	1248	1456

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом прохождения спортивной подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.
- Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта рукопашный бой допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для эффективности тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 11-12);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
2.	Груша боксерская	штук	2
3.	Лапы боксерские	пар	4
4.	Лапы- ракетки	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Подушка настенная боксерская	штук	2
7.	Напольное покрытие татами 12 м *12 м	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 1до 6 кг	комплект	8
3.	Гири спортивные 8,16,24,32 кг	пар	3
4.	Гонг боксерский	штук	2
5.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2

6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	8
9.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	10
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
11.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скакалка гимнастическая	штук	20
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Табло информационное электронное	комплект	2
17.	Урна-плевательница	штук	2
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч волейбольный	штук	2
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Макивары прямоугольная тяжелая	штук	10
22.	Макивары прямоугольная загнутая	штук	10
23.	Жилет тренера	штук	4
24.	Пада овальная загнутая	штук	10
24.	Тренировочный нож	штук	15
25.	Макет пистолета	штук	10
26.	Жгут борцовский резиновый 4 м	штук	2
27.	Жгут борцовский резиновый 6 м	штук	2
28.	Тренажер точный удар	штук	6
29.	Электронный гонг-таймер	штук	1
30.	Боксерские перчатки – лапы	пар	4
31.	Комплект для отработки ударов	комплект	4
32.	Боксерские палки	пар	4
33.	Телевизор	штук	2
34.	Ноутбук	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Спортивная экипировка			
1.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
2.	Перчатки боксерские	пар	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	пар	16
4.	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	16
6.	Протектор-бандаж для груди	штук	16
7.	Шлем боксерский	штук	32
8.	Футы красного и синего цвета	комплект	16
9.	Эластичные бинты для рук	штук	16
10.	Фиксатор для пояса красный и синий	комплект	5
11.	Пояс для кимано по рукопашному бою с вышивкой РБ	штук	2
12.	Кимоно для РБ	штук	1
13.	Костюм парадный	штук	19
14.	Защитные накладки на ноги (белого цвета)	пар	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 12

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм для рукопашного боя	комплект	на занимающегося			1	2	1	1
2.	Шлем боксерский (синий, красный)	комплект	на занимающегося			1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	шт	на занимающегося						
4.	Борцовки с мягкой подошвой	пара	на занимающегося			1	1	1	1
5.	Костюм спортивный зимний	шт	на занимающегося						
6.	Костюм спортивный	шт	на занимающ						

	летний		егося						
7.	Перчатки боксерские	пар	на занимающ егося			1	2	1	1
8.	Футболка	штук	на занимающ егося						
9.	Протектор-бандаж для паха	шт	на занимающ егося			1	1	1	1
10.	Протектор на грудь женский	шт	на занимающ егося			1	1	1	1
11.	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	компл ект	на занимающ егося			1	1	1	1
12.	Капа (зубной протектор)	шт	на занимающ егося			1	1	1	1
13.	Боксерский эластичный бинт	пара	на занимающ егося			1	2	1	1
14.	Кроссовки	пар	на занимающ егося	-	-	-	-	-	-
15.	Шорты спортивные	шт	на занимающ егося	-	-	-	-	-	-
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на занимающ егося	-	-	-	-	-	-
17.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	компл ект	на занимающ егося	-	-	1	2	1	1
18.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1
19.	Шапка спортивная	штук	на занимающ егося						
20.	Защитные накладки на ноги (белого цвета)	пар	на занимающ егося			1	1	1	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Количественный состав группы

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	4	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3,4,5	12	10	12
	1,2			14
Этап начальной подготовки	2,3	10	12	20
	1			25

Качественный состав группы

Таблица 14

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец года
Название	Год	
НП	1-й	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Т (СС)	1-й	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа
	2-й	
	3-й	
	4-й	
ССМ	1-й	Обязательная техническая программа, КМС
	2-й, 3-й	

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать

динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонента подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировочных занятий (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.

Основным методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника спортсмена. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Так как основными задачами спортсменов, являются:

- всестороннее развитие физических качеств, овладение основами техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение, имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

К задачам тренировочных групп и групп спортивного совершенствования добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

1.ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища

из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 45, 90, 180, 360°

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялка», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годовой цикл спортивной подготовки имеет определенную структуру, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировочного занятий называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов по виду спорта рукопашный бой:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировочного занятия,

включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. Средний цикл тренировочного занятия содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации.

На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет изучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

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

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

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет подготовки 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 подготовки 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 подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий.

Тренировочные занятия организуются с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических принципов спортивной подготовки:

- *Направленность на максимально возможные достижения.*

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

- *Программно-целевой подход к организации спортивной*

подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

▪ *Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

▪ *Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

▪ *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;

▪ *Возрастание нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

▪ *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

2.2 Требования техники безопасности

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки спортсменов:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований; - последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе со спортсменами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы спортсмены были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

К внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий
- нарушения в методике тренировочных занятий;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- не дисциплинированность спортсмена;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у спортсмена необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

Часто возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.

Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы — нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается спортсмен, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Если спортсмен проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния спортсмена комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовом тренировочном плане.

Годовым тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, врачебному контролю.

Практические занятия проводятся по общей и специальной физической подготовке; по изучению и совершенствованию техники и тактики рукопашного боя; инструкторской и судейской практике; по подготовке и выполнению контрольных нормативов.

Инструкторскую и судейскую практику спортсмены проходят на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. С каждым этапом спортивной подготовки неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и

специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Планы-графики распределения объёма спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №14-21.

**Примерный план-график расчета тренировочных часов
для групп этапа начальной подготовки до 1 года**

Таблица 15

	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	136	12	12	14	12	11	13	14	13	11	14	-	10
2.	Специальная физическая подготовка	58	6	6	4	6	5	5	5	6	6	6	-	3
3.	Техническая подготовка	58	6	6	4	5	5	5	6	7	5	6	-	3
4.	Тактическая подготовка	6			2	2	2							
	Теоретическая подготовка	3		1			1		1					
	Психологическая подготовка	3		1		1		1						
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Медицинское обследование	4			2						2			
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
9.	Самостоятельная работа	38											26	12
10.	Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28

Содержание самостоятельной подготовки

Таблица 16

	Всего часов	июль			август		
		ОФП	СФП	Тех. подг.	ОФП	СФП	Тех. подг.
Самостоятельная работа	38	14	6	6	6	3	3

**Примерный план-график расчета тренировочных часов
для групп этапа начальной подготовки свыше года**

Таблица 17

	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	148	16	16	10	12	12	10	16	12	16	17	-	11

2.	Специальная физическая подготовка	83	7	8	6	7	9	8	9	7	8	9	-	5
3.	Техническая подготовка (Избранный вид спорта)	98	9	10	8	8	9	8	10	9	10	10	-	7
4.	Тактическая подготовка	8	2	2			2		2					
	Теоретическая подготовка	3	1	1				1						
	Психологическая подготовка	4	1		1	1			1					
5.	Участие в соревнованиях	32			8	8		8		8				
	Инструкторская практика	-												
	Судейская практика	3			1	1				1				
6.	Медицинское обследование	4			2						2			
7.	Восстановительные мероприятия	23	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	-	1
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
9.	Самостоятельная работа	56											38	18
10.	Общее количество часов	468	40	39	38	40	36	38	40	39	40	38	38	42

Содержание самостоятельной подготовки

Таблица 18

	Всего часов	июль				Август с 1.08 по 14.08			
		ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.	ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.
Самостоятельная работа	56	17	9	10	2	8	5	4	1

Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет

Таблица 19

	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	215	18	16	15	16	18	14	18	17	19	20	-	11
2.	Специальная физическая подготовка	127	11	10	8	8	9	10	10	10	11	11	-	10
3.	Техническая подготовка (Избранный вид спорта)	155	14	12	9	13	13	11	13	13	13	15	-	10
4.	Тактическая подготовка	13	2	2	2	2	2	1	1	1				
	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1						
	Психологическая подготовка	9	2	2	2	1	1	1						

5.	Участие в соревнованиях	48		8	8	8		8	8	8				
	Инструкторская практика	7									3	4		
	Судейская практика	8		1	1	2		1	2	1				
6.	Медицинское обследование	4			2						2			
7.	Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	-	1
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
9.	Самостоятельная работа												52	22
10.	Общее количество часов	624	52	54	50	54	48	50	54	52	52	52	52	54

Содержание самостоятельной подготовки

Таблица 20

	Всего часов	июль				Август с 1.08 по 14.08			
		ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.	ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.
Самостоятельная работа	74	21	14	15	2	12	5	4	1

Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2 лет

Таблица 21

	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	246	21	19	19	18	18	19	22	19	16	27	-	12
2.	Специальная физическая подготовка	219	19	17	17	18	18	18	18	18	18	18	-	10
3.	Техническая подготовка (Избранный вид спорта)	312	20	24	24	26	26	26	26	26	26	26	-	15
4.	Тактическая подготовка	17	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1		
	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1				1	1			
	Психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
5.	Участие в соревнованиях	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
	Инструкторская практика	10								2	2	4		2
	Судейская практика	10		2	2	2	2	2						
6.	Медицинское обследование	4			2						2			

7.	Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	-	1
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
9.	Самостоятельная работа												78	38
10.	Общее количество часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Содержание самостоятельной подготовки

Таблица 22

	Всего часов	июль				Август с 1.08 по 15.08			
		ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.	ОФП	СФП	Тех. подг	Восст.
Самостоятельная работа	116	24	20	32	2	12	10	15	1

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Принимая во внимание, что процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата. Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичности самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде спорта рукопашный бой;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой представлены в таблице 9 данной программы.

Таблица 23

Нормы и условия выполнения спортивных результатов по виду спорта рукопашный бой ²

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК присваивается с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество выигранных поединков (не менее)
1	2	3	4
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	1-2	3
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	1	3
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	1	3
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	1*	3
	* Условие: выполнить дважды в течение трех лет		
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	1*	3
	* Условие: выполнить дважды и один раз занять 1-3 место на чемпионате России в течение трех лет с момента первого выполнения требования или занятия 1-3 места на чемпионате России		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС присваивается с 16 лет, КМС - с 16 лет

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Пол, возраст	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество соперников в виде программы

²Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

		МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-2		10	
Первенство Европы	Юноши, девушки (16-17 лет)	1		10	
Первенство России	Юниоры (до 23 лет)	1-3		16	
	Юниорки (до 23 лет)	1-2	3-5	10	10
	Юниоры (18-20 лет)	1-3		16	
	Юниорки (18-20 лет)	1	2-3	10	10
	Юноши (16-17 лет)		1-3		16
	Девушки (16-17 лет)		1-3		10
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП					
	Юниоры (18-20 лет)	1-2	3	16	16
	Юниорки (18-20 лет)		1-2		10
	Юноши (16-17 лет)		1-2		16
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-3		8
	Юноши, девушки (16-17 лет)		1		8
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1		8
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования				

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
		Требование: занять место	Требование: количество побед	Требование: количество побед	Требование: занять место	Требование: количество побед	Требование: количество побед
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство России	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-3	6	6			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши (16-17 лет)	3	6	6			
	Девушки (16-17 лет)	2-3	6	6			

	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-3	6	6			
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-2	6	6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1	6	6			
Первенство субъекта Российской Федерации(кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	2-3	6	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1	6	6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		6	6	1-2	6	6
	Юноши, девушки (12-13 лет)				1	6	6
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации							
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	6	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет)		6	6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)			6	3	6	6
Первенство муниципального образования	Юноши, девушки (12-13 лет)					6	6
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		6	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет)		6	6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		6	6	1-2	6	
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Юноши, девушки (12-13 лет)						
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		6	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет)		6	6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)				1	6	
	Юноши, девушки (12-13 лет)					6	6

Иные условия	<p>1. В спортивных соревнованиях, имеющих статус других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП и выше должно участвовать в виде программы (весовой категории) соответственно не менее 16 юношей или 10 девушек.</p> <p>2. Спортивные разряды присваиваются по занятым местам, либо по одержанным победам.</p> <p>3. В каждом столбце требований по количеству побед указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого разряда приравнивается к двум победам. Над одним и тем же соперником засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях.</p> <p>4. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.</p> <p>5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.</p>
--------------	---

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «рукопашный бой»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

2.5. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля

2.5.1 Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировочного занятия и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Педагогический контроль применяется для оценки эффективности средств и методов тренировочного занятия, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности спортсменов;
- выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата;
- оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Основными задачами врачебного контроля спортивной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и

конце тренировочного года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в условиях тренировочных сборов с привлечением врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью **первичного обследования** является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапный контроль проводится четыре раза в год:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе этапного контроля регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта

систем организма;

- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед вторым занятием);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелого занятия и третий - на следующий день после умеренного занятия);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

- при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
 - ✓ морфологический и биохимический состав крови;
 - ✓ кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в норме должно занимать не более 2 ч);
 - ✓ состав мочи.
- при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
 - ✓ функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.
- при выполнении сложно координационных нагрузок:
 - ✓ функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
 - ✓ функциональное состояние анализаторов.

Оперативный контроль. Основной целью оперативного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе. Непосредственно в процессе (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировочных занятий целесообразно регистрировать

изменения:

- при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
 - ✓ массы тела;
 - ✓ функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
 - ✓ функционального состояния системы внешнего дыхания;
 - ✓ морфологического состава крови;
 - ✓ биохимического состава крови;
 - ✓ кислотно-щелочного состава крови;
 - ✓ состава мочи;
- при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
 - ✓ функционального состояния центральной нервной системы;
 - ✓ функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

2.5.2. Рекомендации по организации психологической подготовки

Осуществляя психологический контроль необходимо учитывать, что психологическая подготовка индивидуальна и специфична для каждого вида спорта.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс, направленный на формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Оценки психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

2.6.1. Программный материал для теоретических занятий

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивного единоборства. Теоретическая подготовка тесно связана с

практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Основным объемом теоретических знаний спортсмены овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить юных спортсменов с правилами гигиены спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном объекте. 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 (ССМ) теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями тренировочных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры и рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса, правила 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 тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) представлена в таблице 24.

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 24

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы
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, занимающиеся рукопашным боем	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою	Т
6	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Т, ССМ

	спортом		
7	Общая характеристика	Понятие тренировочного занятия, цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. ТТП. Роль режима и питания	Т, ССМ
8	Основные средства	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Т, ССМ
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие	Т, ССМ
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т, ССМ

2.6.2. Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки по каждому этапу спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель:

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

Основные направления спортивной подготовки на этапе НП до года

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных этапов, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств при занятиях рукопашным боем.

На начальном этапе спортивной подготовки 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.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировочного занятия (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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, игры в настольный теннис (развитие реакции);
- 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.

Основные направления спортивной подготовки на этапе НП свыше года

Общие цели начальной подготовки свыше года:

- адаптация спортсменов к специализированным тренировочным занятиям по рукопашному бою;
- начало выступления на соревнованиях;
- создание условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности и функциональных возможностей юных спортсменов;
- углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;
- приучение к спортивному образу жизни;
- приобретение соревновательного опыта.

Особенности спортивной подготовки

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Каждое техническое действие или комплекс действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе 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 представлены ниже).

На данном этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные цели:

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

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

На схемах 1-8 (приложение 1) представлены классификационные группы технического арсенала рукопашного боя, применяемого в поединках второго тура.

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

На схемах 9-14 (приложение 2) представлены дополнительные группы технического арсенала рукопашного боя, демонстрируемого в первом туре.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовка различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура.

Рекомендуется целесообразно распределять время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

Рекомендуемая последовательность изучения техники рукопашного боя

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

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.

10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Обхват с захватом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
32. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия рывком
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.

45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
57. Задняя подножка при захвате противником пояса.
58. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
59. Зацеп снаружи садясь.
60. Обхват.
61. Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.
62. Бросок, захватом ног (вынося ноги в сторону).
63. Комбинация: бросок через спину. Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
64. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
65. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
66. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
67. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
68. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
69. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
70. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
71. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
72. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом па обратное бедро).
73. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
74. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
75. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

76. Защита от броска через спину наклоняясь.
77. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
78. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
79. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
80. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
81. Обхват как контрприем против выведения из равновесия рывком.
82. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
83. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
84. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
85. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
86. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
87. Бросок захватом голени снаружи.
88. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
89. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
90. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
91. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
92. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
93. «Мельница» с захватом отворота.
94. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
95. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (па коленах).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку - через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.

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

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

76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99. Рычаг колена - кувыркком из стойки.

Рекомендуемая последовательность изучения ударной техники в рукопашном бою

На начальных стадиях изучения ударной технике параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная

смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

3. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

4. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

6. Ложные прямые удары левой рукой.

7. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

9. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

11. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

12. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

13. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

14. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

15. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

16. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

17. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

18. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

19. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

20. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.

21. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и

защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

22. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

23. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

24. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

26. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

27. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2. Боковой удар ногой в туловище.

3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

11. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

12. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом

левой ногой в туловище.

13.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

14.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

15.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

16.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

17.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

18.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

19.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

6. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

7. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

8. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

9. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

11. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

13. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

14. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

17. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита

подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад;

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад;

9. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты).

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

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

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

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

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя

подножка с захватом ноги.

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

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

7. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, обхват.

16. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, обхват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.

2. Загиб руки за спину при подходе сзади.

3. Рычаг руки наружу.

4. Рычаг руки внутрь.

5. Узел руки наверху.

6. Рычаг руки через предплечье.

7. Удушение плечом и предплечьем.

8. Двойной удушающий захват.

9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

10. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.

11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.

12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.

13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.

15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание противника - добивающий удар).

16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.

17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу-бросок, передняя (задняя) подножка-добивающий удар.

21. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

22. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

23. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

24. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

25. Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

26. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

27. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

28. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

30. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добивающий удар.

31. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

32. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

33. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

36. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

37. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка -добивающий удар.

38. Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

39. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

41. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

42. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.

43. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

44. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

47. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

49. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

50. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу -

отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

52. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

53. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

- и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в п.п.;
- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- и.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же бегом.

Элементы акробатики:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний- по-пластунски.

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же - гимнастического козла;
- то же - гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот - два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

- б) то же толчком мяча двумя руками;
- в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
- г) то же, но ловля одной рукой.

-броски и ловля мяча в парах:

- а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью;

- броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами - бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки верх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- в вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

- угол в вися;

- соскоки:

- а) из вися спиной к стене;
- б) то же, прогнувшись;
- в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- то же, перехватывая руками до нижней рейки;

- махи ногой в сторону, держась за рейку;

- то же, но махи назад;

- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и ви.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
- и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
- поднимание рук вперед-вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
- и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем ви.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает

его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подсечек: удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

- для совершенствования подножек: удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

- для совершенствования подхвата (обхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

- для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

- для совершенствования броска прогибом:

а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);

- вставание на мост и уходы с моста забеганием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;

- переворот с моста в стойку на голове и руках;

- переход с моста на грудь и живот (перекатом);

- вставание с моста в стойку с помощью рук;

- то же без помощи рук.

Игры для отработки тактики:

- «Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

- перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и

т.д.);

- борьба на руках лежа на животе;
- то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
- перетягивание каната сидя;
- то же командами по 4-5 человек;
- перетягивание каната стоя (то же, сидя; то же, лежа), борьба за захват ноги.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
- и.п. то же с набивным мячом;
- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
- и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПОЕДИНКИ)

Поединки на использование усилий партнера:

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;
- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;
- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

Поединки на выносливость:

- поединки длительностью 8-12 мин;
- поединки со сменой партнера каждую минуту.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.
2. Комбинации ударов руками и ногами.
3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
5. Зацеп снаружи с падением.
6. Подхват изнутри.
7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.
9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.
13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
14. Защита от обхвата - отставить ногу.
15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
20. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
26. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
27. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
28. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
30. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия

толчком.

31. Передняя подножка, сбивая противника па одну ногу.
32. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
33. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
35. Подсед голенью (конек).
36. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
37. Бросок захватом голени изнутри.
38. Бросок отдельным захватом ног.
39. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
40. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
41. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
42. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
43. Зацеп изнутри одноименной ногой.
44. Подхват отшагиванием.
45. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
46. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
47. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
48. Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.
49. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
50. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
51. Защита от передней подножки-упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
52. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
53. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
54. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
55. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
56. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
57. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
58. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
59. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
60. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
61. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
62. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
63. Подхват изнутри против захвата ног.

64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
66. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
67. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
68. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
69. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
71. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
72. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
73. Комбинация: обхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
74. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
75. Бросок через голову упором стопой в живот.
76. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
77. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
78. Бросок захватом руки и упором в колено.
79. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
80. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
81. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
82. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
83. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
84. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
85. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
86. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
87. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
88. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
89. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
90. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
91. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
92. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
93. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
94. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.

95. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
96. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
97. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
98. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
99. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
100. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
101. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
102. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
103. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
104. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
105. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
106. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
107. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
108. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.
109. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
110. Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
111. Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом

на ранее изученные болевые приемы.

112. Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

113. Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

114. Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

115. Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа:

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.
7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегаая встать в стойку.
20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.
25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
26. Переворачивание захватом рук спереди.
27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.

28. Удержание верхом после задней подножки.
29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед - в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
34. Узел ноги ногами.
35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
45. Узел поперек после удержания верхом.
46. Рычаг колена после броска «ножницами».
47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» па ногу.
50. Удержание верхом без захвата рук.
51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
52. Удержание поперек после передней подножки.
53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
55. Удержание верхом после броска через бедро.
56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
58. Рычаг колена после броска обвивом.
59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).

62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
67. Рычаг локтя через бедро.
68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
69. Рычаг колена после броска захватом ног.
70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
71. Удержание сбоку после передней подножки.
72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
73. Удержание верхом после броска через голову.
74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,
77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху - бросок через спину.
78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувыркком через стоящего на четвереньках противника.
79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая па живот).
80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).
82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.
83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.
84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.
85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.
86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.
87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.
88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.
89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).
90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.
91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.
92. Защита от узла поперек - соединить руки.
93. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.
94. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

95. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.
96. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.
97. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.
98. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.
99. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.
100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы занимающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице 23.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим занимающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице 23 игры - задания расположены в порядке их сложности.

Варианты игр в касания

Таблица 25

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада,

подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР- УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

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

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

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

Игры-задания по освоению умения теснения по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и

совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п. Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение занимающихся. Это легко

выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для спортсменов и тренеров.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах подготовки. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных спортсменов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия спортсменов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировочного занятия, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.;

- передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

- то же, передвигаясь спиной вперед;

-то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

- ручной мяч (по упрощенным правилам);

- то же с набивным мячом;

- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего.

Результатом освоения программного материала теоретических и практических занятий по рукопашному бою является приобретение спортсменами следующих знаний, умений:

В области теории физической культуры и спорта

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в виде спорта рукопашный бой;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта рукопашный бой.

В области технико-тактической и психологической подготовки

- освоение основ технических и тактических действий по виду спорта рукопашный бой;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2.6.3 Самостоятельная работа спортсмена

Самостоятельная работа спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется на всех этапах спортивной подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора.

На планирование самостоятельной работы спортсмена отводится до 10% от общего объема годового тренировочного плана.

Основным методом планирования самостоятельной работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения заданий, разработка личного дневника спортсмена.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет определение оптимального количества упражнений общего характера, их доступности выполнения с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена.

К задачам тренировочных групп добавляется специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание

более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет – ресурсов, а также с привлечением ресурсов социальных партнеров в условиях сетевого взаимодействия.

Содержание самостоятельной работы с распределением количества часов по этапам спортивной подготовки представлено в разделе 2.3. «Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок» настоящей Программы.

2.6.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как совершенствование волевых качеств личности и развитие специфических возможностей спортсмена.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- на средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- на средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевою сферу;
- на нравственную сферу.

В программу тренировочных занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к

саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Использование и распределения средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Упражнения для групп начальной подготовки:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для групп тренировочного этапа (спортивной специализации)

Упражнения для совершенствования выдержки:

1. Не пить воду после занятия 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).

4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) соперничества.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковче, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки по разучиванию).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.
18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.
19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировочного занятия.
20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

Упражнения для совершенствования смелости:

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающее страх.
2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
5. Прыжки в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
6. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки

определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).

7. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

8. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

9. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия. Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени спортсмены меняются ролями.

10. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости:

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).

3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 не удачных попыток).

4. Схватки с односторонним сопротивлением.

5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности:

1. Строгое соблюдение режима.

2. Планирование режима дня.

3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.

4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.

5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.

6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).

8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.

9. Упражнения на точность явки на занятия.

10. Схватки, в которых один боец должен па короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.

11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности:

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).

2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости.

Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.

3. Самостоятельная работа спортсменов по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.

4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.

5. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма:

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

2. Поддержка, страховка партнера.

3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу.

6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

2.7. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико- биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На Т этапах при увеличении соревновательных режимов тренировочных занятий могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировочных занятий и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Таблица 26

Время применения	Мероприятия
Перед занятием	· Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание · Установка на тренировочный процесс, положительный фон. · Самонастройка. · Перед нагрузкой самомассаж.
Во время занятий	· Рациональное построение тренировочного занятия. · Разнообразие средств и тренировочных методов. · Адекватные интервалы отдыха. · Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. · Самоуспокоение, самоодобрение, самоанализ, самоприказы. · Идеомоторная тренировка.
После занятий	· Упражнения на расслабление · Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 градусов, 5-7 минут). · Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. ·
1-2 раза в неделю	· Баня: паровая или сауна
3-4 раза в неделю	· Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)
1 раз в неделю	· День профилактического отдыха.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивный)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

специализации)	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится на этапах тренировочного этапа (спортивной специализации) и спортивного совершенствования (СС).

Спортсмены групп Т (спортивной специализации) 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 спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, ведению дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях).

Спортсмены групп спортивного совершенствования (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 спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

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.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Примерный материал для групп Т (спортивной специализации):

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка ринга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для НП и Т (СС). Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города. Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта.

План инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Таблица 28

Задачи	Виды практических заданий
<ul style="list-style-type: none">- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none">- Самостоятельное проведение части тренировочного занятия.- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.- Обучение основным техническим элементам и приемам.- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.- Подбор упражнений для совершенствования техники.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

2.10. Воспитательная работа

Возрастание роли спорта как средства воспитания детей и молодежи обуславливает повышение требований к воспитательной работе в системе спортивной подготовки.

При этом важным условием успешной работы по формированию личности юного спортсмена является единство воспитательных воздействий семьи, учреждения физической культуры и спорта, тренерского коллектива.

Главные направления воспитательной работы:

- государственно - патриотическое (патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (чувство долга, честь, совесть, уважение, доброта);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотические (коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (законопослушность);
- социально-психологическое (положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;
- интеллектуальное воспитание - овладение спортсменами специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого спортсмена.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск информационных бюллетеней и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера.

Волевые качества (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание, стойкость) формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Указанные трудности должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда *положений*:

- трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны и достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект;
- спортсмен должен быть мотивирован на выполнение поставленной задачи;
- одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик;
- постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

10—11 лет

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

12-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений

на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

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

Таблица 29

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

Условные обозначения:3 - значительное влияние;2 - среднее влияние;1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

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

3.3. Виды контроля спортивной подготовки

3.3.1 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта рукопашный бой

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта рукопашный бой, включают в себя:

- 1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- 2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 30

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)	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 110 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Таблица 31

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 за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 32

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	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Обязательная техническая программа:

Таблица 33

№	Наименование упражнения	Т	ССМ
		муж/жен	муж/жен
1.	Сумма времени шести прямых ударов пр. и лев. рукой, секунд	4,2/4,4	4,0/4,2
2.	Сумма времени шести боковых ударов пр. и лев. ногой, секунд	6,8/7,0	6,5/6,8
3.	Сумма времени шести «входов» пр. и лев. рукой,	6,2/6,4	6,0/6,2

	секунд		
4.	10 бросков из обеих стоек передней подножкой партнера своего веса, секунд	55/65	50/60
5.	Забегания вокруг головы по 5 раз в каждую сторону, секунд	35/40	30/35

3.3.2 Основное содержание контроля

Таблица 34

Виды контроля	Контроль эффективности деятельности		Контроль качества тренировочного процесса	
	соревновательная	тренировочная	подготовленность спортсменов	ресурсное обеспечение
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей контрольно - переводных нормативов на конец этапа подготовки	- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, экипировка покрытие, пр. -организационные: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождение
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме

спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для рукопашного боя физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контроля (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов

3.4.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП)

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности: спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельной 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 4x20 м выполняется с максимальной скоростью, спортсмен 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 спортсмен, 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 с;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина занимающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

3.4.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (СФП)

Комплекс контрольных упражнений по СФП 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 вперёдстоящей (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 вперёдстоящей (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).

3.5 Методические указания по организации контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале спортивного сезона довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. 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.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.

5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
6. Верхоишский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
12. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).-Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
14. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в систематической тренировке квалифицированных рукопашных бойцов:канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
15. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86с.
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru.
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport>.
3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport>.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>.
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p>.
6. Библиотека международной спортивной информации//<http://bmsi.ru>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Таблица 28, 29) формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных ХМАО-Югры, г. Нижневартовска.

Таблица №35

План городских спортивных мероприятий на 2020г

№	Наименование мероприятия (полное)	Примерные сроки	Место проведения
1	Открытое первенство города Нижневартовска по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15, 16-17 лет	апрель	г. Нижневартовск, СОК "Олимпия"
2	Чемпионат и первенство города Нижневартовска по рукопашному бою	ноябрь-декабрь	г. Нижневартовск, СОК "Олимпия"

Таблица №36

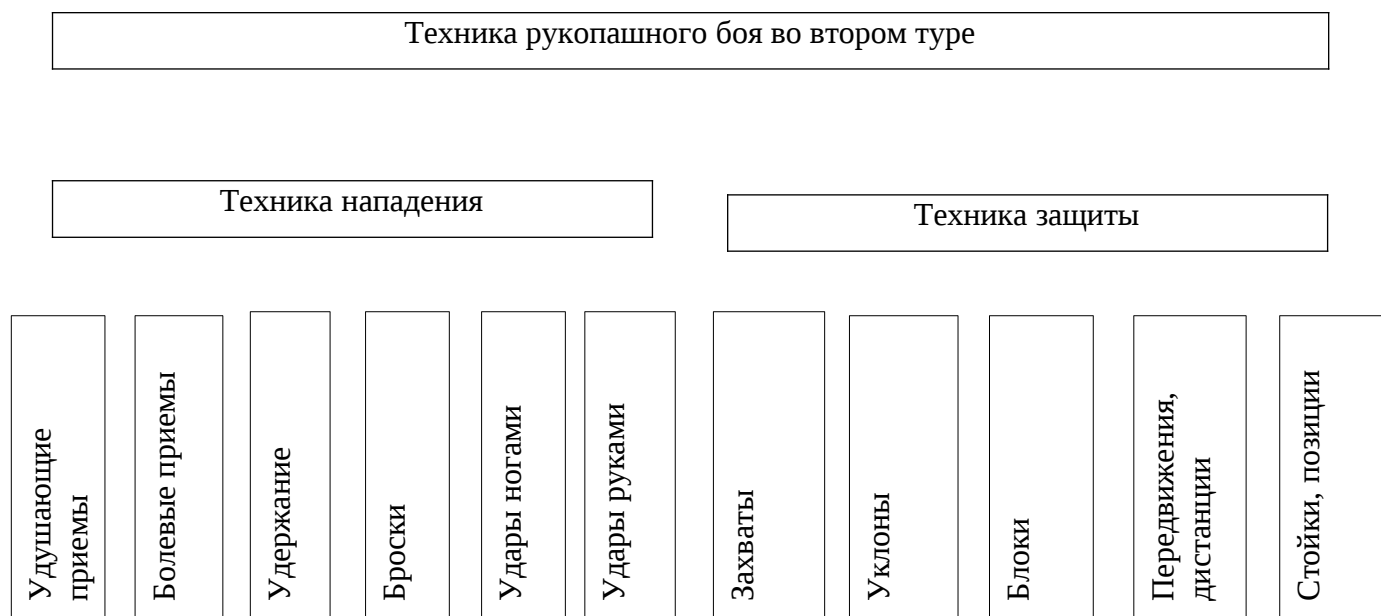
План выездных спортивных мероприятий на 2022 год

№	Наименование мероприятия (полное)	Примерные сроки	Место проведения
1	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	январь	г. Нижневартовск
2	Всероссийские соревнования «Звезды Балтики» среди юношей и девушек 12-13, 14-15, 16-17 лет, мужчин и женщин по рукопашному бою	по согласованию	г. Выборг
3	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	г. Выборг
4	Чемпионат Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по рукопашному бою среди мужчин и женщин 18 лет и старше, посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	г. Сургут
5	Первенство Уральского федерального округа по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14 -15 лет	март	по назначению
6	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
7	Первенство Уральского федерального округа по рукопашному бою среди юниоров и юниорок 16-17, 18-21 год	март	по назначению
8	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
9	Первенство России по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15 лет	апрель	по назначению

10	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
11	Первенство России по рукопашному бою среди юношей 16-17 лет, юниоров 18-21 год	апрель	по назначению
12	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
13	14-ый открытый турнир "Звезды Югры" по рукопашному бою среди юношей 12-13, 14-15, 16-17 лет	апрель	г. Нефтеюганск
14	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
15	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	11- 30 августа	Алтай
16	Кубок Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по рукопашному бою среди мужчин и женщин 18 лет и старше	ноябрь-декабрь	г. Сургут
17	Первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13,14-15,16-17 лет, юниоров и юниорок 18-21 год	ноябрь-декабрь	г. Ханты-Мансийск
18	Чемпионат России по рукопашному бою среди мужчин	декабрь	по назначению
19	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
20	Открытое первенство г. Сургута по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15, 16-17 лет	ноябрь	г. Сургут
21	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
22	Чемпионат Уральского федерального округа по рукопашному бою среди мужчин	ноябрь	по назначению
23	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
24	Открытое первенство города Сургута по рукопашному бою среди юношей и девушек 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет на призы "Деда Мороза"	декабрь	г. Сургут
25	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению
26	Всероссийские соревнования по рукопашному бою среди девушек и юношей, посвященного памяти военнослужащего ВДВ РФ младшего сержанта В.В. Князева, погибшего при исполнении служебного долга	по согласованию	по назначению
27	Тренировочное мероприятие по рукопашному бою	по согласованию	по назначению

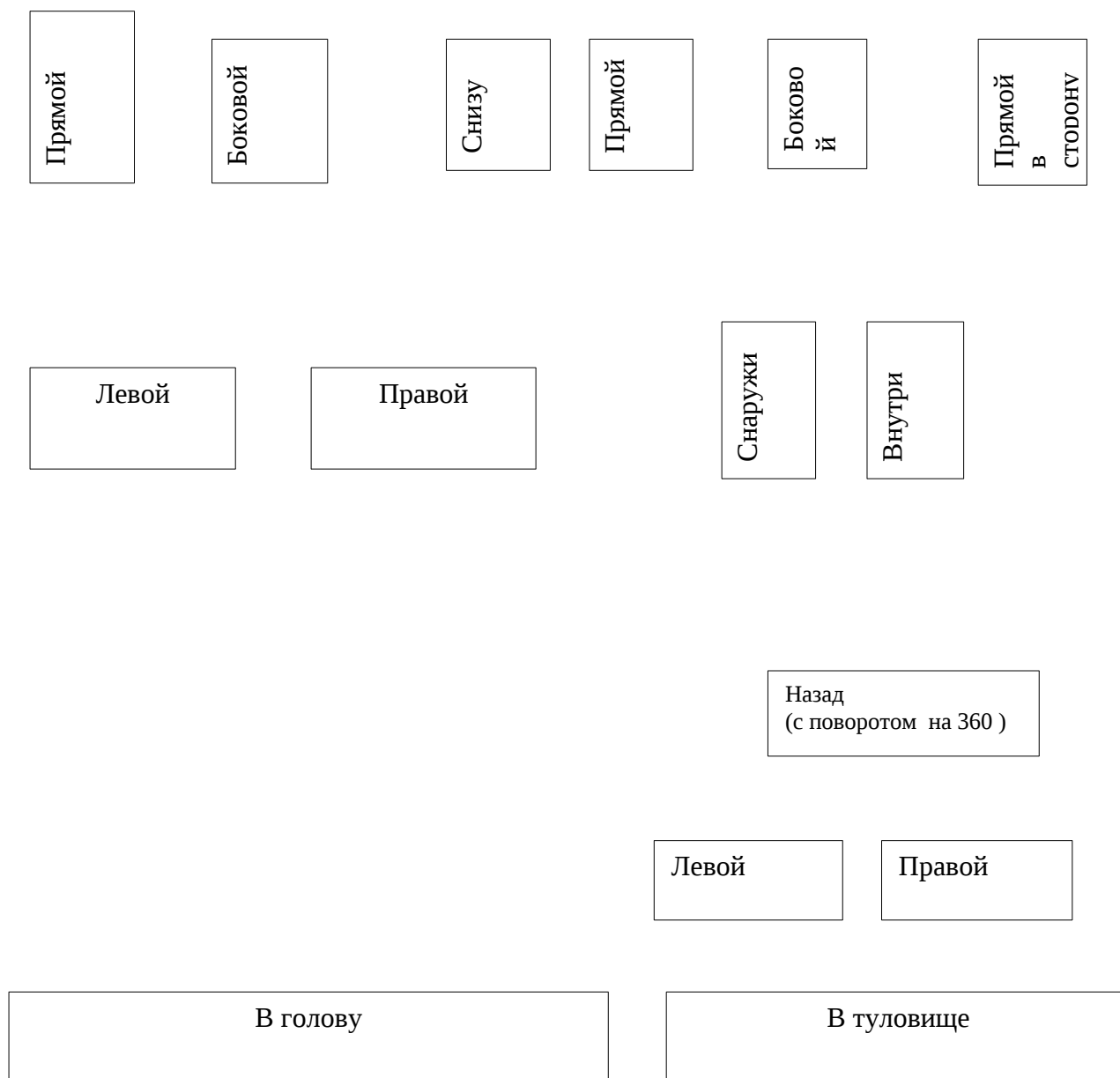
Классификация основных технических действий в поединках второго тура

Схема 1



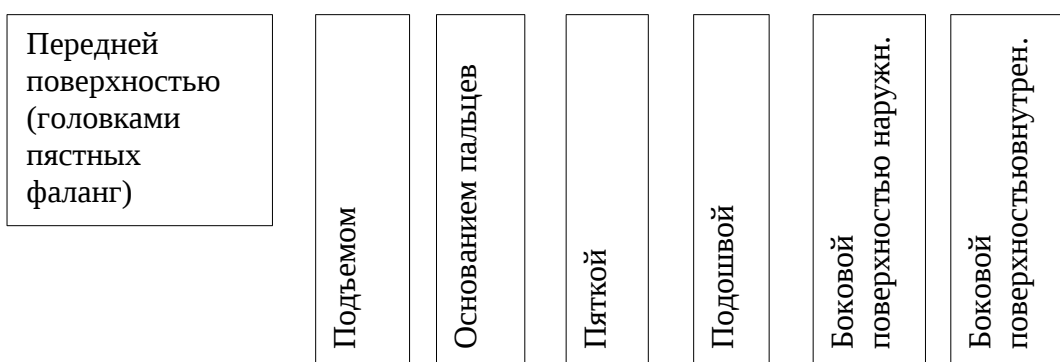
Техника выполнения ударов в поединках второго тура

Схема 2



Способы нанесения ударов в поединках второго тура

Схема3



Техника приемов борьбы во втором туре

Схема 4

Техника приемов борьбы

Стоя

Лежа

Бросок через
грудь

Переворот

Бросок через
спину

Подхват

Подсад

Бросок с

Подсечка

Зацеп

Бросок через
бедро

Подножка

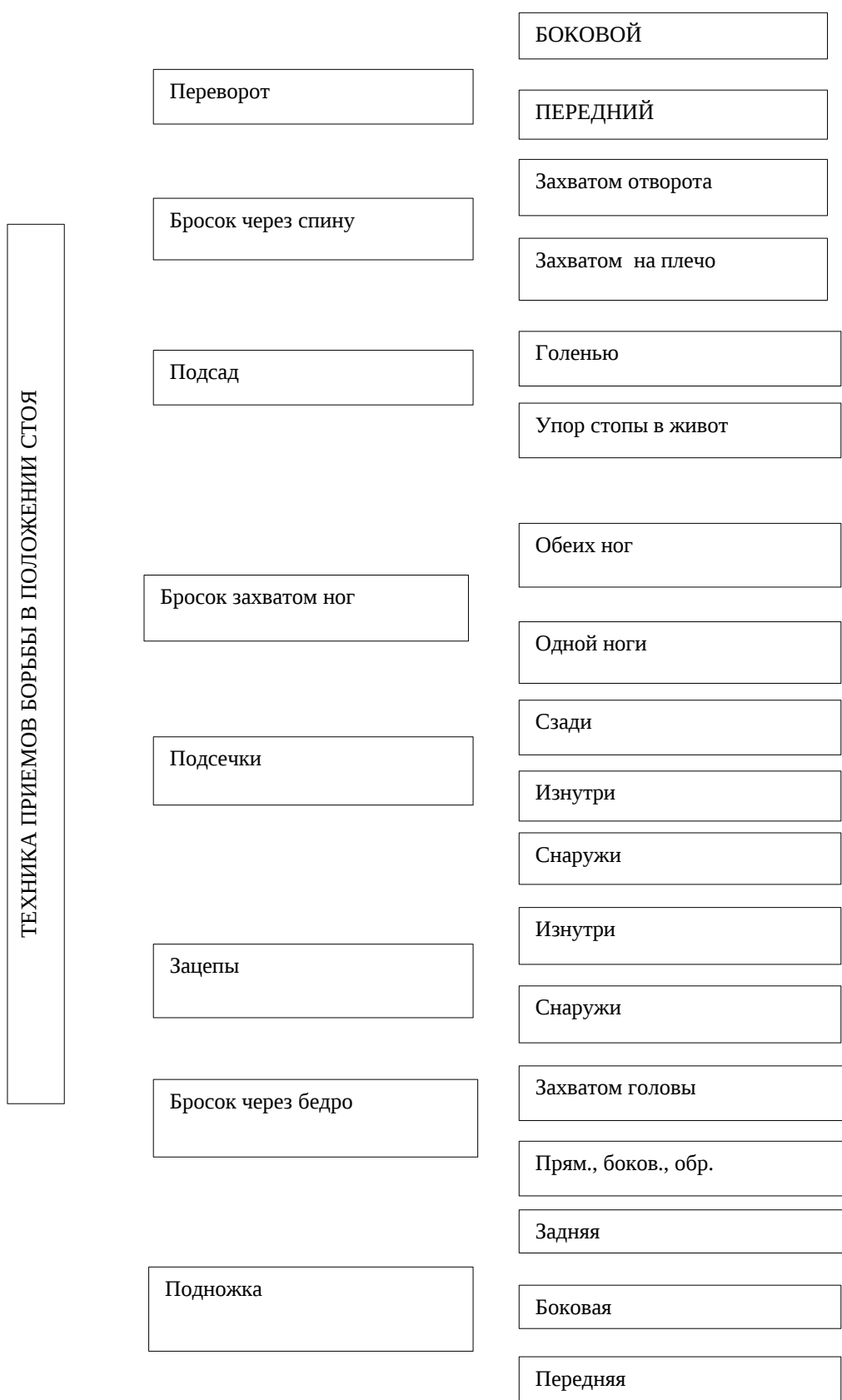
Удушающие

Болевые приемы

Удержание

Способы выполнения приемов борьбы в стойке во втором туре

Схема 5



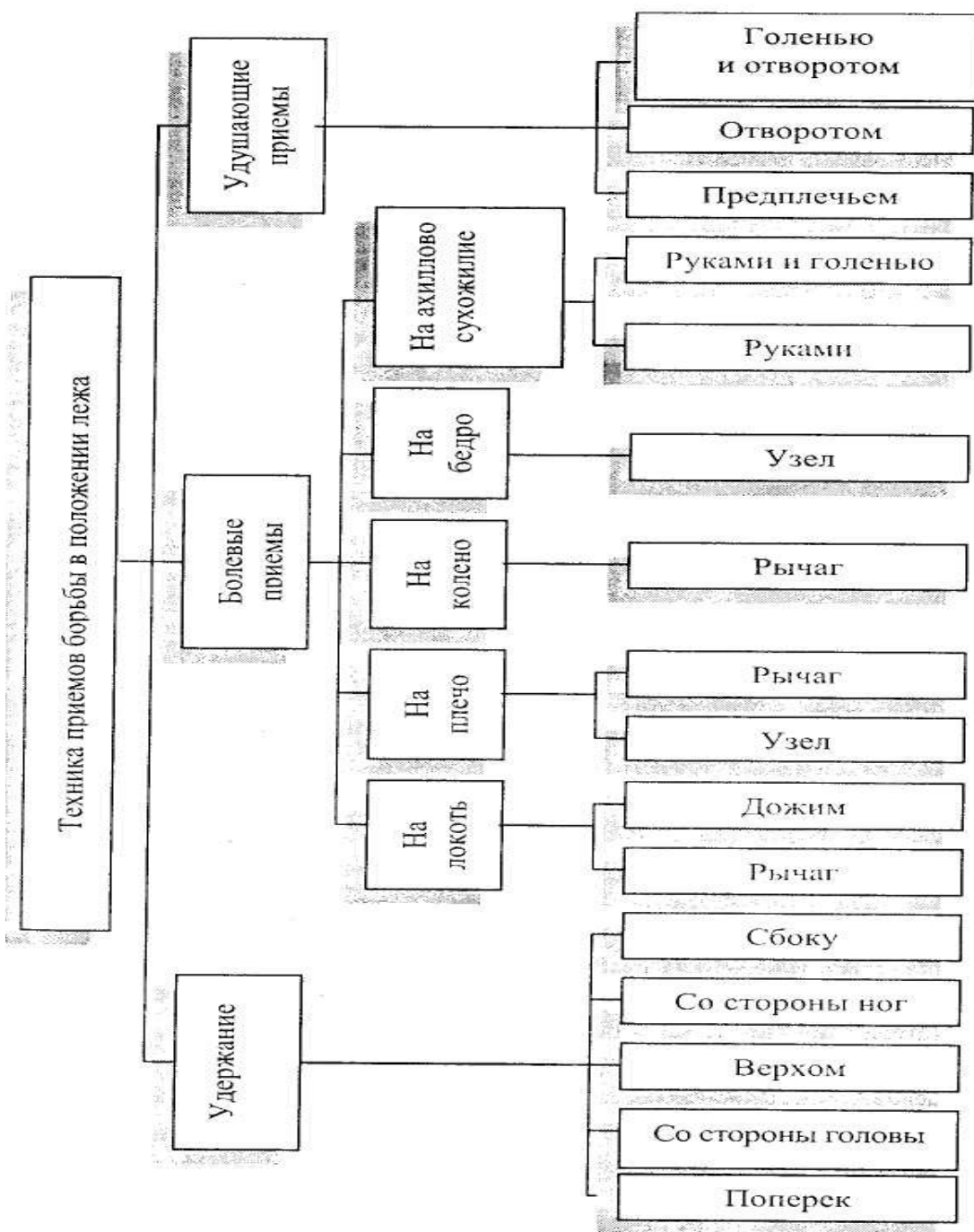


Схема 6. Способы выполнения приемов борьбы лежа во втором туре

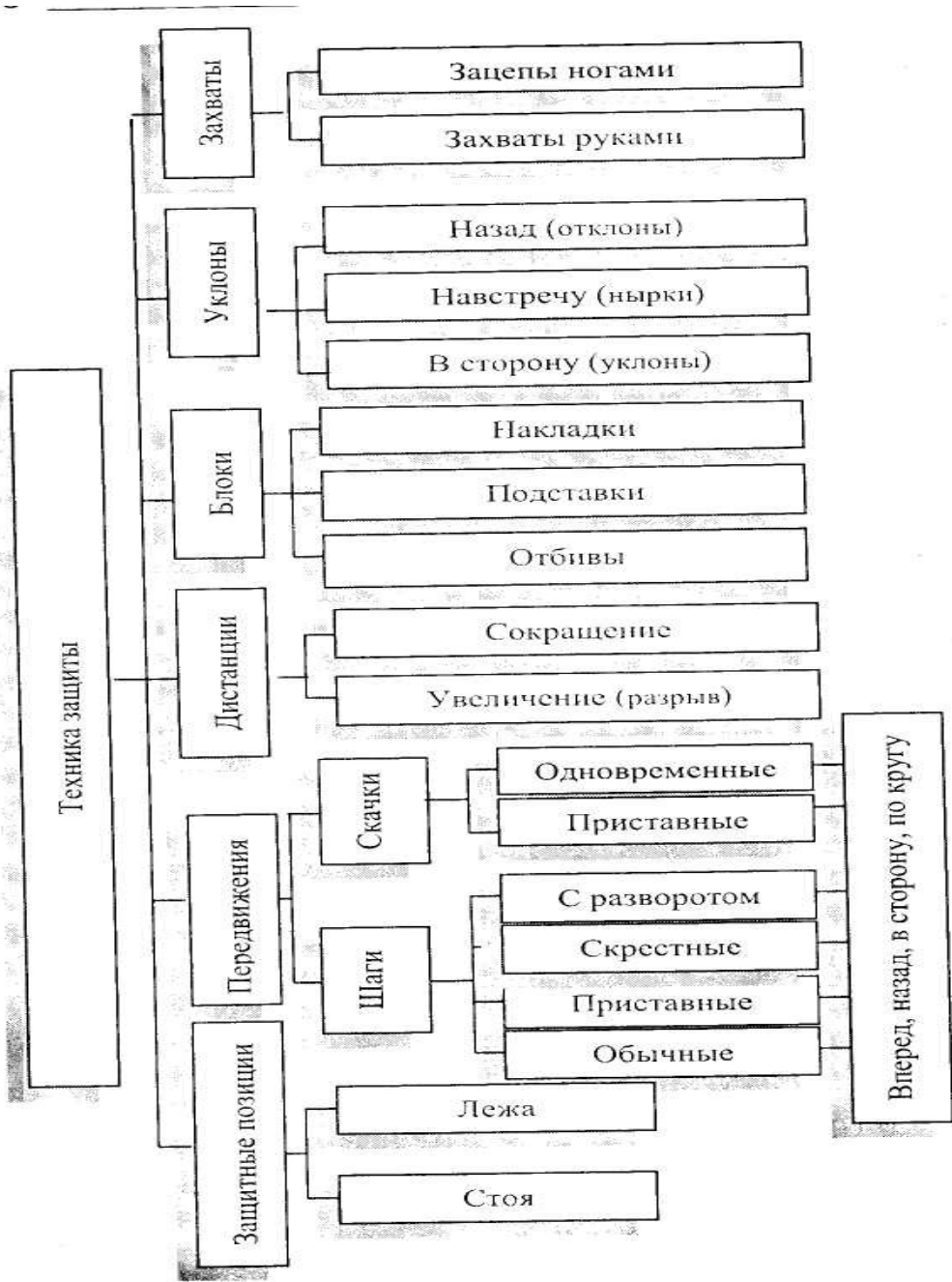


Схема 7. Техника выполнения приемов защиты во втором туре

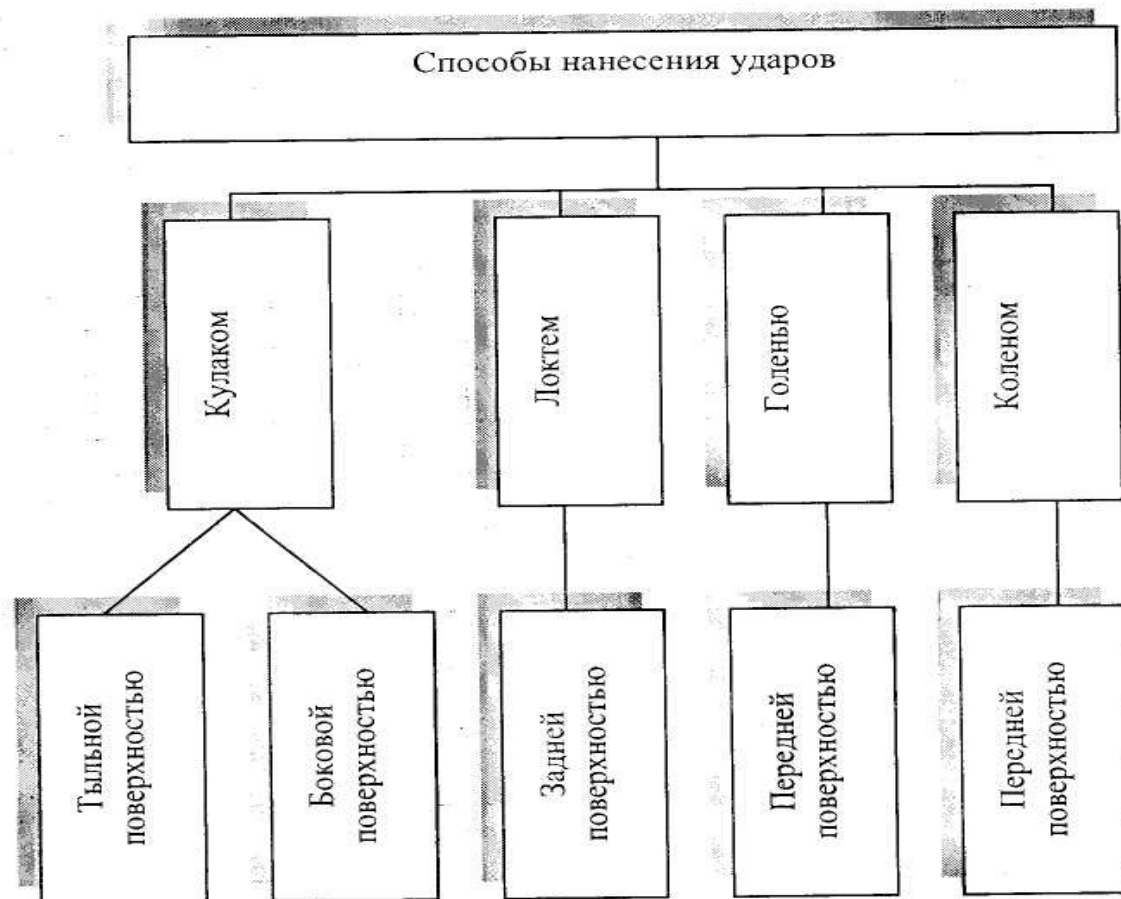


Схема 11. Способы нанесения ударов (отвлекающих, добивающих), дополнительно демонстрируемых в первом туре

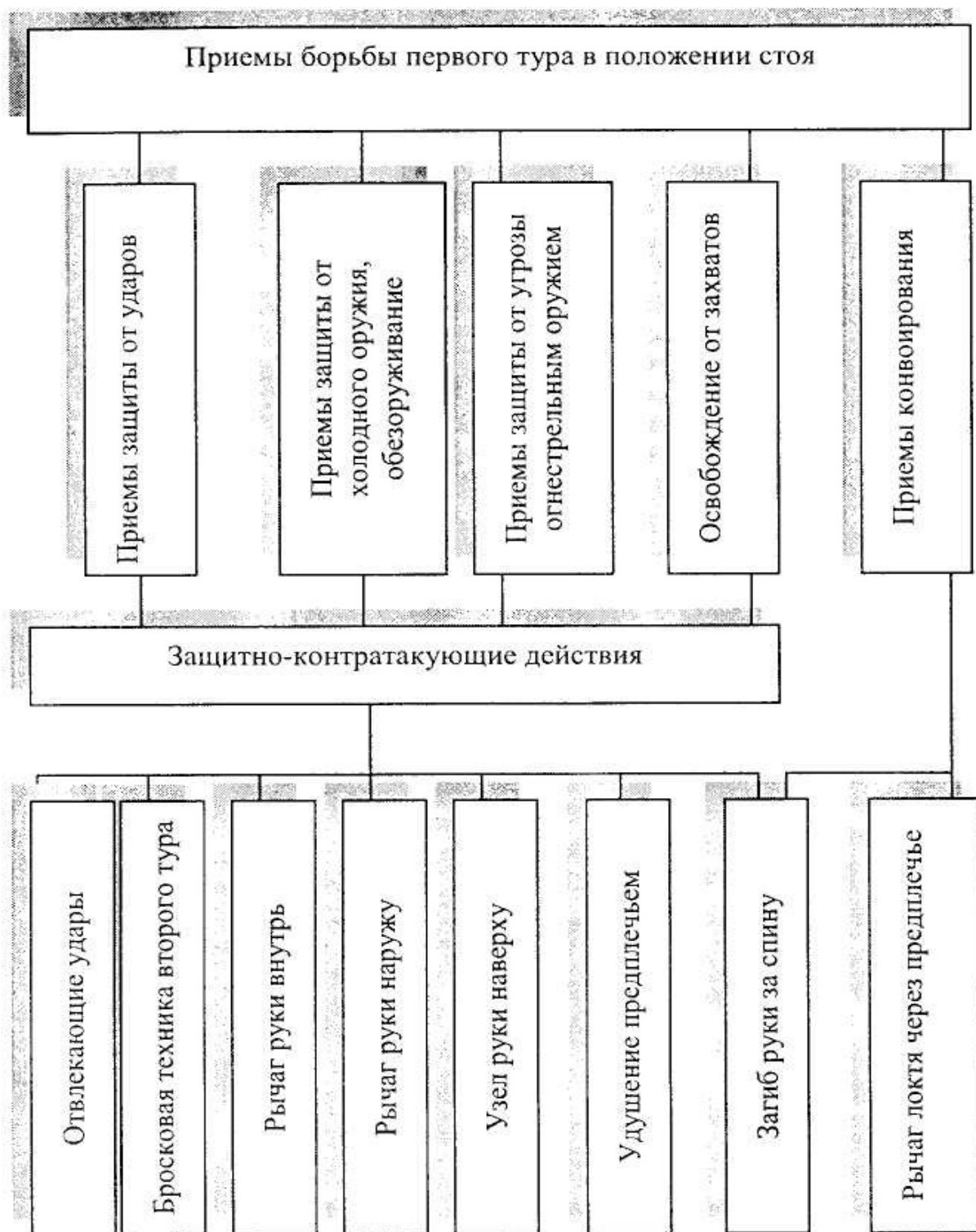


Схема 13. Способы выполнения приемов в положении стоя, дополнительно демонстрируемые в первом туре



Схема 14. Способы выполнения приемов борьбы в положении лежа, дополнительно демонстрируемые в первом туре

Тематический рабочий план на _____ месяц 20__ г.

Группа _____ по виду спорта _____

№ п.п	Разделы подготовки, содержание	Всего	Номера занятий																											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1.	Теоретическая подготовка																													
а	<i>Правила соревнований, ТБ, ЕВСК.</i>																													
2.	Общая физическая подготовка																													
а	Упр. для развитие гибкости																													
б	Упр. Для развития силы																													
в	Упр. Для развития скоростных качеств																													
г	Упр. Для развития выносливости																													
3.	Специальная физическая подготовка																													
а	Упр. Для оценки точности движения (траектории, скорости силы)																													
б	Упр. Для вестибулярного аппарата																													
4.	Технико-тактическая подготовка																													
а																														
б																														
5.	Контрольные испытания/Соревнования																													
	Самостоятельная работа																													
6.	Медицинское обследование																													
	ВСЕГО:																													

+ использование этого материала на занятии

Р- разучивание двигательного действия под непосредственным контролем тренера-преподавателя

З-закрепление двигательного действия

С- совершенствование двигательного действия