

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва «Центр
спортивных единоборств «Рубеж»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж»)

П Р И К А З

28.12.24

№ 455

ст-ца Динская

**Об утверждении программ спортивной подготовки по видам
спорта культивируемых в ГБУ ДО КК СШОР
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30.05.23 № 392), а также федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, в целях выполнения требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, на основании протокола тренерского совета ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от 28.12.2024 № 12 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «бокс» (Приложение № 1), «дзюдо» (Приложение № 2), «рукопашный бой» (Приложение № 3), «самбо» (Приложение № 4), «смешанное боевое единоборство (ММА)» (Приложение № 5).

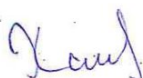
2. Методическому отделу руководствоваться утвержденными Программами при организации и осуществлении деятельности по спортивной подготовке.

3. Признать утратившими силу дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «самбо», «дзюдо», «рукопашный бой», «смешанное боевое единоборство», «бокс» утвержденные приказом от 13.06.2023 № 187.

4.

3. Контроль для исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор
ГБУ ДО КК СШОР «ЦСБ «Рубеж»

 С.С.Хандожко

**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «РУБЕЖ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ
«Рубеж»

от «25» 12 2024г. № 12

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК СШОР
«ЦСЕ «Рубеж»


С.Е. Хандожко
«25» 12 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»,
утвержденным приказом Минспорта России Федерации от 15 ноября
2022 г. № 985*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
на этапе начальной подготовки – 2-3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ст. Динская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»	4-5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-15
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15-19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20-21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21-24
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24-26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26-37
3.4.	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	37-40
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	40-68
4.2.	Учебно-тематический план	68-69
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ	69-71

	ДИСЦИПЛИНАМ	
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	71
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	71-76
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	76-78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	78-80
6.4.	ПРИЛОЖЕНИЯ к Программе	80-108

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 985 (далее – ФССП), приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023г № 392).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 февраля 2024 года № 217 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «рукопашный бой» в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «рукопашный бой» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 985 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапа подготовки в виде спорта «рукопашный бой».

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «рукопашный бой», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение

истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности обучающихся высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по рукопашному бою.

Целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Спортивная подготовка по виду спорта «рукопашный бой» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее -ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рукопашный бой — это боевое искусство, в котором используются различные техники и приемы для самообороны и нападения без использования оружия. Истоки рукопашного боя уходят в древность, когда воины разных культур и цивилизаций разрабатывали методы ближнего боя для защиты и выживания. Сегодня рукопашный бой является не только способом самозащиты, но и популярным видом спорта и способом физического развития.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет желающие заниматься рукопашным боем. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются лица не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; - период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной

технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 17 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)*	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)**
НП	2-3	10	12
УТ	4-5	12	10
ССМ	не ограничивается	16	4
ВСМ	не ограничивается	17	2

Примечание.

*Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

****Минимальная** наполняемость указана с учетом требований ФССП, **максимальная** наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (с изменениями от 03.08.23 № 392), не превышающая двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	24
	свыше года	
УТ	до трех лет	20
	свыше трех лет	
ССМ	до года	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)
	свыше года	
ВСМ	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)	

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности учебно-тренировочные занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время увеличенные нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №3 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «рукопашный бой» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в астрономических часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год*	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Групповые учебно-тренировочные занятия позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот вид наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и сборов, а также при централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочный процесс основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время учебно-тренировочный процесс в виде спорта «рукопашный бой» обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Под учебно-тренировочным занятием понимается специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в виде спорта.

Цель учебно-тренировочного занятия – обеспечить теоретическую, физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия различают по цели:

- усвоение нового материала, осуществляется в процессе обучения основам техники и тактики вида спорта «рукопашный бой»;
- разучивание нового материала и закрепление пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся;
- совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей обучающегося, развитие его физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости и др.

Техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствование, представляющих единый учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочное занятие в виде спорта «рукопашный бой» повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне

происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом учебно-тренировочного занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой метод, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе состязания ситуаций.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «рукопашный бой» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия и сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №4).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени сложности соответствовала задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* – на которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования* – данные соревнования являются официальными, по результатам которых, отбирают сильнейших обучающихся и комплектуют команду для участия в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых является достижение высокого результата в решающем соревновании года на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Единицей измерения объема соревновательной деятельности является состязание, цель которого – одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося. Спортивный результат в рукопашном бою является количественной мерой итогов соревновательной деятельности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «рукопашный бой»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях 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.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта «рукопашный бой» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Планируемые (количественные) показатели минимального объема соревновательной деятельности по виду спорта «рукопашный бой» представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1		1	1	2	2	2	2

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Работа с обучающимися проводится в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представлен в таблице № 6.
Таблица № 6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	10-20	10-20	-	-
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37
2.	Специальная физическая подготовка	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
4.	Техническая подготовка	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	122-145	150-175	154-200	144-212	200-333	291-385
2.	Специальная физическая подготовка (час)	42-54	56-72	83-96	144-175	208-233	208-239
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-2	0-6	4-42	13-75	25-83	52-125
4.	Техническая подготовка (час)	42-54	56-72	92-125	200-231	216-283	291-375
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	7-14	9-25	29-50	44-75	58-100	73-114
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	3-6	4-13	6-25	17-33	21-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	8-17	13-25	33-50	52-104
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

В Таблице № 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	162-193	200-233	269-349	215-318-	300-499	456-616
2.	Специальная физическая подготовка (час)	56-72	75-96	156-167	215-262	312-349	333-383
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-3	0-8	7-73	19-112	37-125	82-200
4.	Техническая подготовка (час)	56-72	75-96	160-218	300-346	325-424	466-599
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9-19	13-33	51-87	66-112	87-150	117-183
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	4-8	7-22	9-37	25-50	33-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-13	15-29	19-37	50-75	83-166
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» со спортсменами проводится воспитательная работа направленная на:

- гормональное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в учреждении предоставлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);

- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения и продолжается на всех последующих этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Обучающимся во всех группах, начиная на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. В результате обучения спортсмены при накоплении знаний, правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия
Этап начальной подготовки	Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «рукопашный бой», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных

	соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «рукопашный бой», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской

Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой». Ответственные специалисты ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях. В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством. Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «рукопашный бой» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию рукопашным боем (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные медицинские обследования проводят в течение учебно-тренировочного года (по необходимости), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактик и перенапряжений в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» представлены в Таблице 10

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
-----------------	----------------------------	------------------------	--------------------------

Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начал азаний спортом(обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости); после заболеваний, травм
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма спортсмена; мониторинг функционального состояния организма спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; В соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
освоение основ техники и тактики по виду спорта «рукопашный бой»;
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
овладение навыками самоконтроля;
приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
овладение основами теоретических знаний о виде спорта «рукопашный бой»;
знание антидопинговых правил;
укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
повышение функциональных возможностей организма;
формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «рукопашный бой»;
знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;

- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 16-19);

- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться). Порядок проведения аттестаций обучающихся в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» закреплён в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК

СШОР «ЦСЕ «Рубеж», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «Учреждение» используется *зачетная система*, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

Сдал-зачет (выполнение требований утвержденных ФССП тестов);

Не сдал-не зачет (не выполнение требований утвержденных ФССП тестов).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах №11,12,13,14.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
			-	-	8.20	8.55
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
			+1	+3	+3	+5
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10,0	8,0	11,0	9,0

--	--	--	--	--	--	--

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Кол-во раз	не менее	
			15	13
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	-
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	4.00
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Кол-во раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

Контрольно-переводные нормативы, выполнение которых является обязательным условием для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, основанные на требованиях ФССП, но при этом учитывающие положительную динамику (усложнение) в физической подготовке, утверждаются решением педагогического совета в соответствующем локальном акте учреждения, доводятся до сведения обучающихся не позднее, чем за 6 месяцев до проведения промежуточной аттестации.

Для единообразного подхода к проведению аттестации разрабатываются методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов), которые доводятся до тренера-преподавателя до начала аттестации. Пример таких рекомендаций представлен в Таблице № 15

Таблица № 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30 м, 60 м, 100 м	<p>Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.
Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров	<p>Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.</p> <p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.</p> <p>При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.</p>
Челночный бег 3x10 метров, 10x10 метров	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p>

	<p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.</p> <p>Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.</p> <p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на</p>

	<p>гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания; - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
<p>Метание мяча весом 150 грамм</p>	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

	<ul style="list-style-type: none"> - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.
Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - снаряд не попал в сектор; - попытка выполнена без команды спортивного судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности)	<p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.</p> <p>После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.</p>
Упор-присев, упор - лежа	<p>Из положения стоя, примите упор присев. Другими словами, присядьте и упритесь руками в пол. Затем</p>

	резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Не задерживайте дыхание, согласуя его с ритмом движений. Упражнение прodelывается в течение одной минуты на скорость.
Упор-присев, выпрыгивание вверх	Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положение приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх. Вернитесь в положение приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанными с физическими нагрузками осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «рукопашный бой»
3	Правила вида спорта «рукопашный бой»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «рукопашный бой»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных самбистов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими
---	--

п/п	нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «рукопашный бой»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значения такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «рукопашный бой» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета

4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислород транспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

Таблица № 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Основы правильного питания спортсмена: энергозатраты и сбалансированное питание, диеты и биоритмология питания спортсмена
5	Соревнования и подготовка в условиях низких и высоких температур. Реакция организма, адаптация спортсмена к различным погодным условиям
6	Травматизм в спорте. Организационные, материально-технические,

	медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма в спорте
7	Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Реализация и корректировка тренировочного плана
8	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки
9	Антидопинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Порядок проведения допинг-контроля
10	Антидопинг. Список запрещенных субстанций и методов. Порядок терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет ущерба остальных. Таким образом осуществляется процесс развития двигательных способностей, не специфический для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. К средствам ОФП в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» относятся разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные спортивные игры, упражнения с тяжестями, другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «рукопашный бой». С ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, таким образом некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» по Программе направлена на изучение техники совершенно различных видов спорта.

Тактическая подготовка – вид подготовки, направленный на развитие специальных способностей, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний.

Тактическое совершенствование в процессе обучения по Программе осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой вида спорта,

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка направлена на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучаемых, необходимых как для успешной учебно-тренировочной деятельности, так и выступлений на спортивных соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки и решает задачи социальной, волевой подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу, освоения соревновательного опыта, способности к самовоспитанию. При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в рукопашном бою постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НП

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Этап начальной подготовки

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Скоростные упражнения

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

Упражнения, повышающие выносливость

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

Упражнения, повышающие ловкость

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

Упражнения, повышающие гибкость

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Основы техники и тактики

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий. Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, обучающихся должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение.

Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия обучающегося, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

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

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

Практический материал

Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо - вперед, влево - вперед, назад, вправо - назад, влево - назад, влево—вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной. Падения вперед, назад, влево, вправо.

Начальные технические действия

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи.

Подготовка к броскам

Нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу;

Нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;

Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо – вперед, влево – назад, вправо – назад, влево – вперед.

Подходы к броскам.

Основные технические действия

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
3. Бросок через голову с подбивом голенью.
4. Боковая подножка с падением.
5. Бросок через бедро.

6. Выведение из равновесия рывком.

Партер:

1. Удержания сбоку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Выведение из равновесия рывком.

Партер:

1. Удержания сбоку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Болевой прием на локтевой сустав.
8. Удушающий предплечьем сзади.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

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

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

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

26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекач назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей учебно-тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение учебно- тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на УТЗ.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше года

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

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

Скоростные упражнения

Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения, повышающие выносливость

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения, повышающие ловкость

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

Упражнения, повышающие гибкость

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

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голень.
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку .
6. Удержание со стороны головы с захватом руки.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.
13. Удушающий захватом отворота сзади.

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 туловище.

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 правого 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.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетних учебно-тренировочных занятий роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочной деятельности.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ:

боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика захватов

1. Захваты – предварительный, основной, ответный.
2. Взаимосвязь захватов и стоек.
3. Сочетание захватов.

Тактика передвижений

Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.

Тактика проведения приемов

1. Выполнение приемов в движении.
2. Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Тактика ведения поединка

1. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.
2. Поединок с «форой».
3. Поединок со сменой партнеров.

Тактика участия в соревнованиях Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут. Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, набивные мячи), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все учебно-тренировочные задачи.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание устойчивой взаимопомощи, воспитание дисциплинированности, воспитание инициативности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ УТЭ

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения)

Специальная физическая подготовка

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю.

Силовые упражнения

Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения, повышающие выносливость

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Скоростные упражнения

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения, повышающие ловкость

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения, повышающие гибкость

Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. И повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски :

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Задняя подножка, отхват.
4. Зацеп снаружи, стопкой.
5. Броско захватом двух ног.

6. Передняя подножка.
7. Подхват.
8. Бросок через плечи (мельница).
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голенью .
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.
10. Боковое бедро.
11. Бросок через спину захватом руки на плечо.
12. Бросок через спину.

Партер:

1. Удержания с боку.
 2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
 3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
 4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
 5. Обратное удержание сбоку.
 6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
 7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
 8. Переворачивание захватом бедра и руки.
 9. Переворачивание захватом двух рук.
 10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
 11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
 12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
 13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова –сухожилия.
 14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
 15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.
 16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
 17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая рук.
 18. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия с захватом под мышку.
 19. Рычаг колена с захватом ноги между ног, в том числе «кувырком».
 20. Ущемление икроножной мышцы.
 21. Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.
 22. Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.
 23. Удержание поперек захватом дальней руки.
 24. Удержание верхом.
 25. Болевой прием; узел поперек.
 26. Перегибание локтя захватом руки между ногами.
 27. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.
- 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 туловище.
 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 правого 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 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 вправо и контратака снизу правой 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.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: обучающемуся задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

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

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти (или бросковое действие), толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

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

Например: обучающемуся задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий. Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

Тактическая подготовка

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Содержание боевых действий обучающегося на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства. Постепенное увеличение сопротивления условного противника Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются обучающемуся, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности.

Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от обучающегося правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

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

контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

Тактика передвижений

1. Подшагивание к партнеру.
2. Отшагивание от партнера.
3. Затаривание за партнера.

Тактика проведения приемов

Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

Тактика ведения поединка

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.
2. Распределение сил на весь поединок.
3. Изучение комбинации в партере: 3 переворота в партере с выходом на удержания.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все учебно-тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи.

Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

4.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа от трех лет (4-5 лет обучения)

Специальная физическая подготовка

Скоростные упражнения

Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут', провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120'. Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Упражнения, повышающие выносливость

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3- 6 раз

и отдых между повторениями до 10 минут. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

Силовые упражнения - тяжелая атлетика - толчок штанги двумя руками, жим лежа;

Упражнения, повышающие ловкость - спортивные игры.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи
5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок.
2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх.
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху.
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.
11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой.
12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
15. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
16. Удушающий сбоку затягиванием.
17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
18. Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.
19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

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 туловище.
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 правого 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 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 вправо и контратака снизу правой 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 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. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

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

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

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

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

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

10. Защита руками изнутри.

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

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

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

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

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактическая подготовка

Тактика ведения поединка

1. Тактика ведения поединка с различными партнерами.
2. Реализация тактического плана.
3. Составление тактического плана с известным соперником и его реализация.
4. Ведение поединков различной продолжительности с разными партнерами.
5. Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха.
6. Схватка с акцентом на преследование партнера в борьбе лежа.
7. Не дать выполнить удобный захват сопернику.
8. Уметь взять выгодный захват первым.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ССМ

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Вся работа с обучающимися идет практически по индивидуальным планам. Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний
- Отбор в состав сборной республики и РФ

Общая и физическая подготовка

Практические занятия.

На данном этапе (ССМ) ОФП проводится максимально приближенно к специализации.

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

Увеличение мышечной массы:

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

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

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

Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

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

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

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические

упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад упражнения на выносливость

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации) упражнения на гибкость.

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных учебно-тренировочных занятиях.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к берцовой технике и наоборот.

Встречные удары ног в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары.

Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча

– подхват (броском) – болевой прием.

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто напал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

- выполнение заданий на укороченной площадке

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

2. В течение одной тренировки рекомендуется отводить часть времени на совершенствование ударной технике и часть времени на совершенствование технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ССМ

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Вся работа со обучающимися идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка

1. Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманных движений и т.п.

Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногами; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2. учебно-тренировочные задания

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Игры в захвате: выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

3. Учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;
- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;

4. Поединок на татами:

В поединке на татами разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

- «Бой стоя»- оба бойца в положении стоя;
- «Бой лежа»- оба бойца в положении лежа.

4.2 Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В таблице № 7 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В таблице № 8 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов

учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки рукопашников. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 3 к Программе представлен годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория») и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «с рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Как вид спорта, рукопашный бой выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Перечень спортивных дисциплин по рукопашному бою представлен в таблице №21.

Таблица №21

Перечень спортивных дисциплин по рукопашному бою культивируемых в учреждении

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Весовая категория 28 кг	100 011 1 8 1 1 Д
2.	Весовая категория 30 кг	100 002 1 8 1 1 Н
3.	Весовая категория 33 кг	100 003 1 8 1 1 Н
4.	Весовая категория 36 кг	100 004 1 8 1 1 Н
5.	Весовая категория 39 кг	100 005 1 8 1 1 Н
6.	Весовая категория 42 кг	100 006 1 8 1 1 Н
7.	Весовая категория 45 кг	100 007 1 8 1 1 Ж
8.	Весовая категория 46 кг	100 008 1 8 1 1 Н
9.	Весовая категория 50 кг	100 009 1 8 1 1 С
10.	Весовая категория 55 кг	100 010 1 8 1 1 Я
11.	Весовая категория 60 кг	100 011 1 8 1 1 Я
12.	Весовая категория 60+ кг	100 012 1 8 1 1 Д
13.	Весовая категория 65 кг	100 013 1 8 1 1 Я
14.	Весовая категория 65+ кг	100 014 1 8 1 1 Д
15.	Весовая категория 70 кг	100 015 1 8 1 1 Я
16.	Весовая категория 70+ кг	100 016 1 8 1 1 Н
17.	Весовая категория 75 кг	100 017 1 8 1 1 Я
18.	Весовая категория 75+ кг	100 018 1 8 1 1 Э
19.	Весовая категория 80 кг	100 019 1 8 1 1 А
20.	Весовая категория 80+кг	100 020 1 8 1 1 Ю
21.	Весовая категория 85 кг	100 021 1 8 1 1 А
22.	Весовая категория 90 кг	100 022 1 8 1 1 А
23.	Весовая категория 90+ кг	100 023 1 8 1 1 А
24.	Абсолютная весовая категория	100 024 1 8 1 1 Л

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин рукопашный бой обозначает пол и возрастную категорию обучающихся:

- А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры).
- Д - девушки (девочки, юниорки).
- Ж - женщины.
- Л - мужчины, женщины.
- Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).
- С - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины.
- Э - юноши (мальчики, юниоры), женщины.
- Ю - юноши (мальчики, юниоры).
- Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является правопользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный №61238)¹.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1

40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 21.

Таблица 21

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Экономист		1
	Специалист по кадрам		1
	Специалист по охране труда		1
	Специалист		2
	Администратор		4
	Менеджер по закупкам		1
	Заведующий хозяйством		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по рукопашному бою	НП, ТЭ, ССМ	1
	Инструктор-методист		3
Иные специалисты	Инструктор по спорту		1
	Администратор тренировочного процесса		1
	Медицинская сестра		2
	Водитель автомобиля		2
	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий		3
	Уборщик служебных помещений		9
	Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г.,

регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15 августа 2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054). В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализация Программы

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30мая 2023 № 392).
4. Приказ Министерства спорта России от 29.02.2022г. №579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. №985 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024г. № 217 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

8. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кпн. – М., 2003. – 25с

9. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.

10. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИРПРЕСС, 2003.

11. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.

12. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с

13.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.

14.Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.

15.Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю. Торишнева, Ю.П. Шишкина. – Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016.

16.Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.

17.Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

18. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

19. Приказ министерства спорта Российской федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 7 июля 2022 года)

20.Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

21.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.

22.(<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.

23.(<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.

Интернет-ресурсы:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<https://kubansport.krasnodar.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
7. www.boxnews.com.ua
8. www.boxing-fbr.ru
9. www.championat.com/boxing
10. pro-box.ru

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

Приложение № 1 к
дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «рукопашный
бой»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение положений о спортивных судьях; - просмотр высокоранговых соревнований; - обмен опытом с коллегами, перенимание опыта у более квалифицированных судей;	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<ul style="list-style-type: none"> - ведение протоколов соревнований; - проведение жеребьевки участников; -судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра; -контроль формы обучающихся перед поединком; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований 		
1.2.	<p>Инструкторская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - овладение принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями;</p> <p>- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;</p> <p>- обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях</p>		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		<p>пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек); - мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля; - мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни 		
2.2.	Режим питания и отдыха (для всего контингента обучающихся)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки; - варьирование и волнообразность нагрузок; - полноценная разминка и заключительная часть занятия; - использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий; - индивидуализация учебно-тренировочных занятий; - использование учебно-тренировочных занятий в среднегорье и высокогорье; - рациональное построение общего режима жизни обучающегося; - использование активного отдыха и расслабления 		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	<p>государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); - проведение встреч, обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; - организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы 		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (для всего</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения 	январь-декабрь	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	контингента обучающихся)	на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей		
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (для всего контингента обучающихся)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся; - квалифицированная реклама	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем		
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся			
5.1.	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ (для всего контингента обучающихся)	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни; - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.3.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам (для всего контингента обучающихся)	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья	Октябрь-ноябрь Во время зимних школьных каникул	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.	Связь с семьей			
6.1.	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей (для всего контингента)	- проведение родительских собраний; - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	февраль, август	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	обучающихся)			
6.2.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.3.	Вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс (для всего контингента обучающихся)	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	январь, июль	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие (беседы, дискуссии)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс:

			https://newrusada.triango.nal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на

			сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа в системе АДАМС	1 раз в квартал	Обязательное предоставление информация о местонахождении обучающегося, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Ссылка на образовательный курс: https://adams.wada-ama.org/

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки		
Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Общие основы тактики. Разведка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. <p>Выбор тактики (принятие решения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент <p>Реализация тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения

			<p>внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; <p>Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия.</p> <p>Подвижные игры и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. <p>Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы</p>
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. <p>Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся</p>	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально</p>

			для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Темы по тактической и психологической	Сроки проведения	Краткое содержание

	подготовкам		
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - баскетбол; - волейбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

	<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>		<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий,необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: -опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>