

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ставропольского края
«Комплексная спортивная школа»
(ГБУ ДО СК «Комплексная спортивная школа»)

СОГЛАСОВАННО

заместитель министра физической
культуры и спорта Ставропольского края



П.А. Софьин

УТВЕРЖДАЮ

директор государственного бюджетного
учреждения

дополнительного образования
Ставропольского края



Т.В. Савельева

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

разработана на основании
Федерального стандарта по виду спорта рукопашный бой
(утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 15.11.2022 г. №985)

Срок реализации программы не менее 5 лет

г.Ставрополь 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 1. Нормативная часть..... | 4 |
| 1.2. Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки..... | 6 |
| 1.3. Педагогический и врачебный контроль..... | 11 |
| 1.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка..... | 22 |
| 2. Методическая часть..... | 24 |
| 2.1. Учебный план..... | 24 |
| 2.2. Базовая техника рукопашного боя..... | 32 |
| 2.3. Техничко-тактическая подготовка..... | 40 |
| 3. Условия реализации дополнительной образовательной программы..... | 45 |
| 3.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 45 |
| Список литературы..... | 50 |

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа рассчитана для государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СК «Комплексная спортивная школа») Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12-ФЗ, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей – Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. №233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г., нормативно- правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2008 года выпуска.

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

Учебная программа ГБУ ДО СК «Комплексная спортивная школа» рассчитана на весь период обучения спортсменов по данному виду спорта (рукопашный бой).

Настоящая программа состоит из 3-х частей:

-1-я часть программы – нормативная, которая включает

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

-2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно- тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

-3-я часть программы – условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, которая включает в себя материально-технические условия реализации Программы, информация об обеспечении оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки а так же спортивной экипировки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа многолетней спортивной подготовки по рукопашному бою рассчитана на четыре основных этапов:

- группах начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочных группах (УТ);
- обучения в группах спортивного совершенствования (СС);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

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

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной состав или резервный состав сборной команды Российской федерации по рукопашному бою, показывающие стабильно высокий результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающего на этом этапе может не ограничивается, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обусловливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Таблица 1

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

| Этап подготовки | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, специальной, теоритической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| НП | Первый год | 10 лет | 12 | 4 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| | Второй год | 11 лет | 12 | 5 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| | Третий год | 12 лет | 12 | 5 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории |
| УТ | Первый год | | | 9 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории, результат юношеские разряды |
| | Второй год | Устанавливается учреждением | | 9 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат юношеские разряды |
| | Третий год | | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат юношеский разряды и 3 спортивный разряд |
| | Четвертый год | | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории результат 1 и 2 спортивный разряд |

| | | | | |
|-----|-------------|--|----|--|
| | Пятый год | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС |
| СС | До года | | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС |
| | Свыше года | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС и МС |
| ВСМ | Весь период | | 24 | Вхождение в состав сборной РФ по рукопашному бою имеющие звание МС |

1.2. Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся пообразовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки

Этап начальной подготовки:

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

Задачи:

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

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о рукопашном бое, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);

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

В тактической подготовке:

Должны уметь:

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

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

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

Должны уметь:

В технической подготовке:

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

В тактической подготовке:

Должны уметь:

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

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила рукопашного боя;
- основные приёмы (связки) применяемые в рукопашном бое;
- как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях,

переломах и других спортивных травмах.

Должны уметь:

В технической подготовке:

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

В тактической подготовке:

Должны уметь:

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

Учебно-тренировочный этап:

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

Задачи:

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

По окончании первого года обучения на учебно-тренировочном этапе

обучающиеся должны знать:

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

В технической подготовке:

Должны уметь:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

В тактической подготовке.

Должны уметь;

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

По окончании второго года обучения на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны знать.

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

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

Техническая подготовка:

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

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

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

По окончании третьего года обучения на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны знать:

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

Техническая подготовка:

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

- свободно передвигаться на ковре во время поединка, использовать ошибки соперников;

- в зависимости от ситуации переходить от ударной техники к борцовской и наоборот;
- сдача нормативов по СФП и выполнение спортивных разрядов ЕВСК.

По окончании четвертого года обучения на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны знать:

1. О состоянии и развитии рукопашного боя.
2. Тенденции развития рукопашного боя.
3. О строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Тренировочные нагрузки в микроциклах на разных этапах тренировочного процесса и в связи с проблемой периодизации.
5. Функциональные возможности своего организма.
6. Основы методики обучения и тренировки по рукопашному бою.
7. Основы гигиены.
8. О режиме дня, питания и отдыха.
9. Уметь оказать первую медицинскую помощь себе и другим пострадавшим.
10. Владеть средствами и методами регуляции психического состояния.
11. Уметь анализировать тактические действия соперника.
12. Уметь анализировать собственные действия и ошибки.
13. Достичь высокого уровня психологической подготовленности.
14. Освоить методику судейства на соревнованиях.
15. Проводить тренировочные занятия различной направленности.
16. Участвовать в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях областного, регионального и всероссийского уровня.
17. Выполнять и подтверждать спортивные разряды по рукопашному бою.
18. Овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведением строевых и порядковых упражнений;
19. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия.
20. Овладеть способами разминки, основной и заключительной частью тренировки.
21. Уметь проводить разминку.

22. Уметь наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

23. Научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

24. Выполнение требований на присвоение званий юный судья.

Этап спортивного совершенствования:

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

Задачи:

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

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

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

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

1.3. Педагогический и врачебный контроль

Комплекс контрольных упражнений по тестированию ОФП

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

Контрольно – переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Таблица 2

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

Контрольно – переводные нормативы
по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 3

| Контрольные упражнения | До 1-го года обучения | Свыше 2-х лет обучения |
|-----------------------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка | Бег 60 м – 9с; челночный бег 10 x10м – 29с.; прыжок в длину с места – 180 см; бег 1000 м – 3,15 мин.; подтягивание на перекладине – 10 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30x30с. – 45 раз | Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 x10м – 26с.; прыжок в длину с места – 185 см; бег 1000 м – 3,0 мин.; подтягивание на перекладине – 13 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30x30с. – 55 раз |
| Специальная физическая подготовка | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с; суммарное время 6 «входов» - 7,2с. | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с; суммарное время 6 «входов» - 7,5с. |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя | Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях |
| Теоритическая подготовка | Изучение и анализ выполнения тактического рисунка поединка. Тактика проведения приёма (своевременность, актуальность, безопасность). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в рукопашном бое. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Освоение терминологии, принятой в рукопашном бое. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся. | Понятие о Единой всероссийской спортивной классификации, ее значение. Освоение терминологии судейства в рукопашном бое. Разбор действий соперников. Построение тактического плана на поединок, на турнир. Анализ результатов проведенных поединков за определённый период, динамика роста технических показателей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая. Оказание первой помощи при травмах. |

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

Таблица 4

| Контрольные упражнения | Нормативы и тесты |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 x10м – 26с.; прыжок в длину с места – 185 см; бег 1000 м – 3,0мин.; подтягивание на перекладине – 13 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) (30с. - поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты, 30с - сгибание разгибание рук в упоре лежа) 30x30с. – 55раз |

| | |
|------------------------------------|---|
| Специальная физическая подготовка | Составление комплексов упражнений для развития отдельных физических качеств. Техника выполнения упражнений по ОФП |
| Технико-тактическая подготовка | Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира |
| Медицинское обследование | Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Оказание первой помощи при травмах. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая. |
| Инструкторско-судейская подготовка | Составление комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки . Составление документации для работы спортивной секции по рукопашному бою в ДЮСШ. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований. |
| Спортивные результаты | КМС |

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок;

- приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 10 x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
 - подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
 - бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
 - поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
 - Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. - поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлена в табл. 5.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 5

| № | Название темы | Краткое содержание темы | Учебн |
|---|--|---|-------|
| 1 | Физическая культура - средство развития и укрепления | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | УТ |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | УТ |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | УТ |
| 4 | История рукопашного боя | Рождение и развитие рукопашного боя | УТ |

| | | | |
|----|---|--|--------|
| 5 | Спортсмены-рукопашники | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою | УТ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | УТ, СС |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль | УТ, СС |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки | УТ |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие | СС |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | СС |

Участие в соревнованиях

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

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

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

Двухпиковый цикл тренировок

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

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

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

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке

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

Углубленное медицинское обследование

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

-контроль за состоянием здоровья занимающихся; формирование навыков личной и общественной гигиены;

-формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

Программа углубленного медицинского обследования включает:

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

Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется

регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

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

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

Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| | |
|--------------|---------------|
| Качественная | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |

| | |
|------------------|------------|
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительн | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

1.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

2. Методическая часть

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

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принципцелостного обучения.

2.1. Учебный план

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

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

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапаспортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год. Разница в

возрасте детей в группах НП не должна превышать 2 года. В группе УТ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.

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

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

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (табл. 6-16).

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

Примерный учебный план

Таблица 6

| № пп | Разделы подготовки | НП | |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|
| | | До 1-го года | Свыше 1-го года |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 94 | 150 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | 54 |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 35 | 43 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 | 6 |
| 6 | Участие в соревнованиях | - | 3 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - |
| 8 | Медицинское обеспечение | 2 | 4 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - |
| Общее количество часов в год | | 208 | 260 |

Таблица 7

| № пп | Содержание учебного материала | часы |
|------------|---|------|
| I | Введение | 1 |
| | Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе | |
| | Теоретические сведения | 6 |
| 1 | Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ | 2 |
| 2 | Сведения о режиме дня и личной гигиены | 2 |
| 3 | Физическая культура – средство развития и укрепления человека | 2 |
| II | Общая физическая подготовка | 73 |
| 1 | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | 40 |
| 2 | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). | 33 |
| III | Специальная физическая подготовка | 44 |
| 1.1 | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости | 11 |
| 1.2 | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение | 15 |
| 1.3 | Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках | 9 |
| 1.4 | Страховка и само страховка. | 10 |
| IV | Тактико-техническая подготовка | 18 |
| 1 | Борьба в положении стоя | |
| 1.1 | Задняя подножка из различных положений | 1 |
| 1.2 | Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи | 1 |
| 1.3 | Передняя подножка | 1 |
| 1.4 | Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону | 1 |
| 1.5 | Бросок через бедро | 1 |
| 1.6 | Бросок с захватом руки под плечо | 1 |
| 1.7 | Бросок через голову | 1 |
| 2 | Борьба в положении лежа | |
| 2.1 | Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги | 1 |
| 2.2 | Рычаг локтя захватом руки между ног | 1 |
| 2.3 | Узел ногой после удержания на боку | 1 |
| 2.4 | Перегибание (рычаг) локтя через предплечье | 1 |
| 3 | Ударная техника рук | |
| 3.1 | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки) | 1 |
| 3.2 | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки) | 1 |
| 3.3 | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки) | 1 |

| | | |
|--------------------|--|---|
| 3.4 | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым) | 1 |
| 4 | Ударная техника ног | |
| 4.1 | Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги) | 1 |
| 4.2 | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище | 1 |
| 4.3 | Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги) | 1 |
| V | Контрольные испытания | 1 |
| VI | Участие в соревнованиях | |
| VII | Медицинское обеспечение | 1 |
| Всего часов | 208 | |

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительной группе подготовки.

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

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

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

-возрастные особенности физического развития, представленные в таб. 17.

Основные тренировочные средства:

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

-подвижные игры и игровые упражнения;

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

-прыжки и прыжковые упражнения;

-метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

-игровой;

-повторный;

-равномерный;

-круговой;

-соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

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

-на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

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

Основные средства и методы тренировки:

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

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

-комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительной группе:

-в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

-методы упражнений игровой и соревновательный;

-при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

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

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

-стойкам;

-передвижениям;

-ударам руками и ногами;

-приемам самостраховки при падениях;

-способам защиты;

-формам и способам захвата соперника;

-способам выведения из равновесия;

-ведущим элементам технических действий.

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

Комплекс методик позволит определить:

-состояние здоровья юного спортсмена;

-уровень физического развития (по показателям телосложения);

-степень тренированности;

-уровень подготовленности;

-величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

Основные направления тренировки

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

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего

детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

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

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

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание надом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Особенности обучения

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

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

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

Методика контроля

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

обучения.

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях

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

2.2. Базовая техника рукопашного боя

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

первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых

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

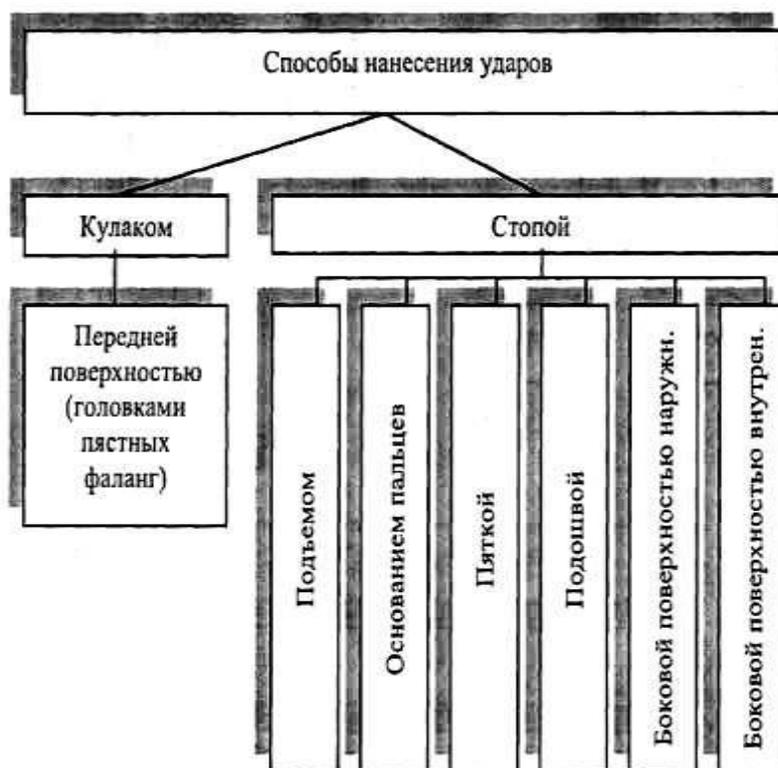


Схема 4. Техника приёмов борьбы во втором туре.

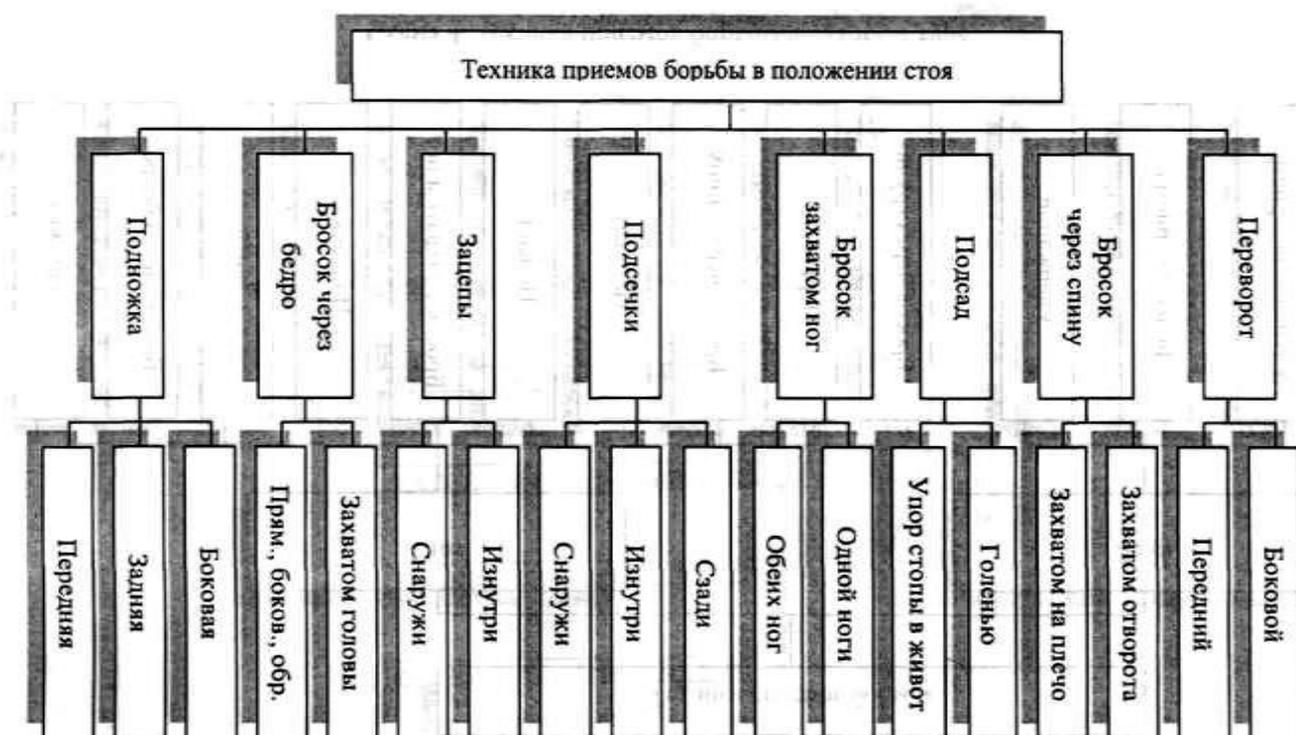


Схема 5. Способы выполнения приёмов борьбы в стойке во втором туре.

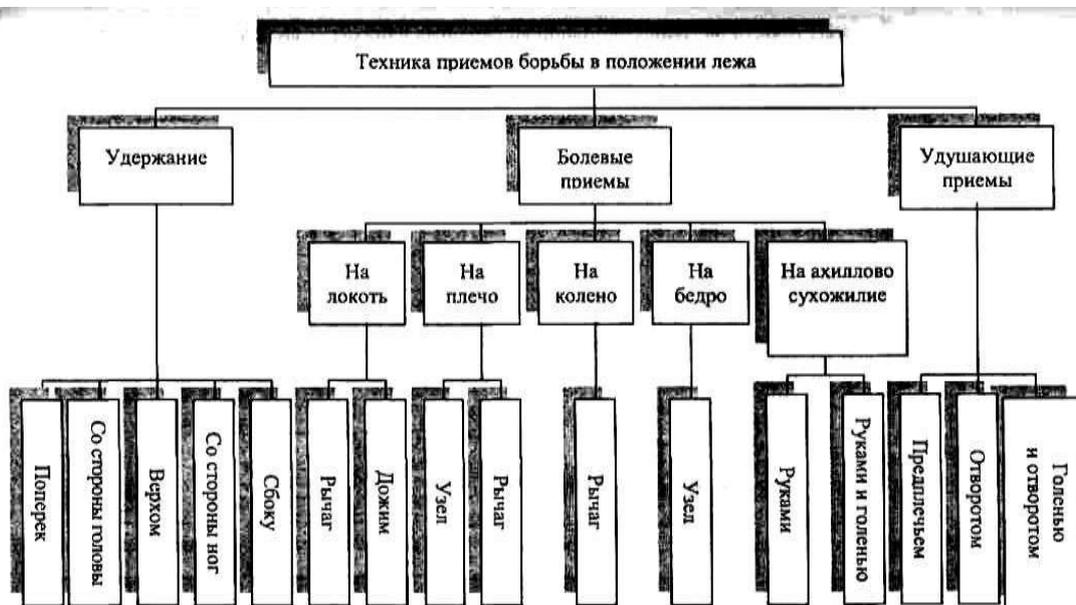


Схема 6. Способы выполнения приёмов борьбы лёжа во втором туре.

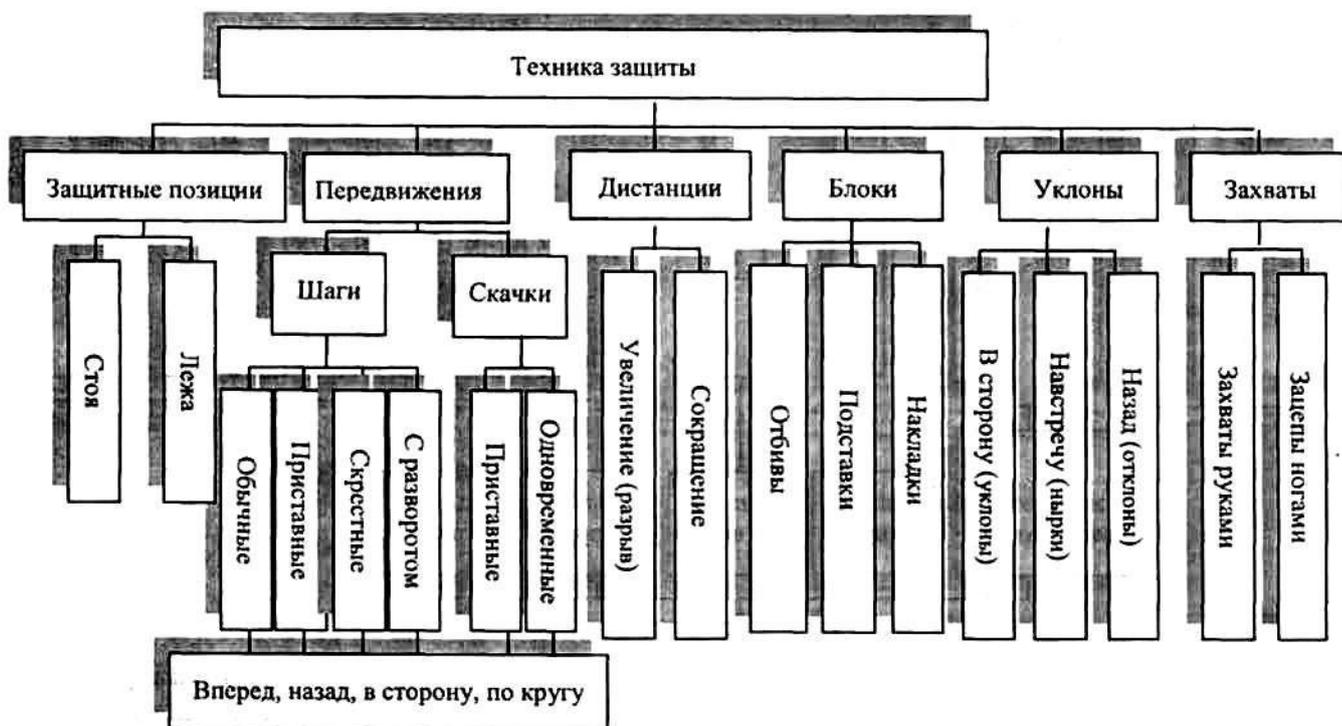


Схема 7. Техника выполнения приёмов защиты во втором туре.

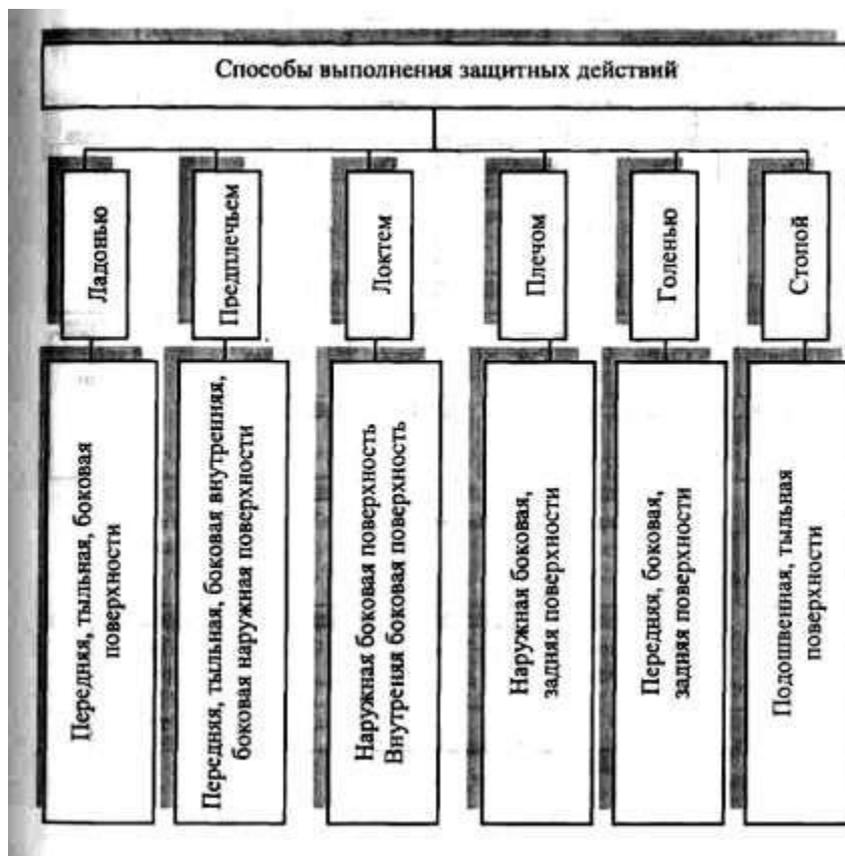
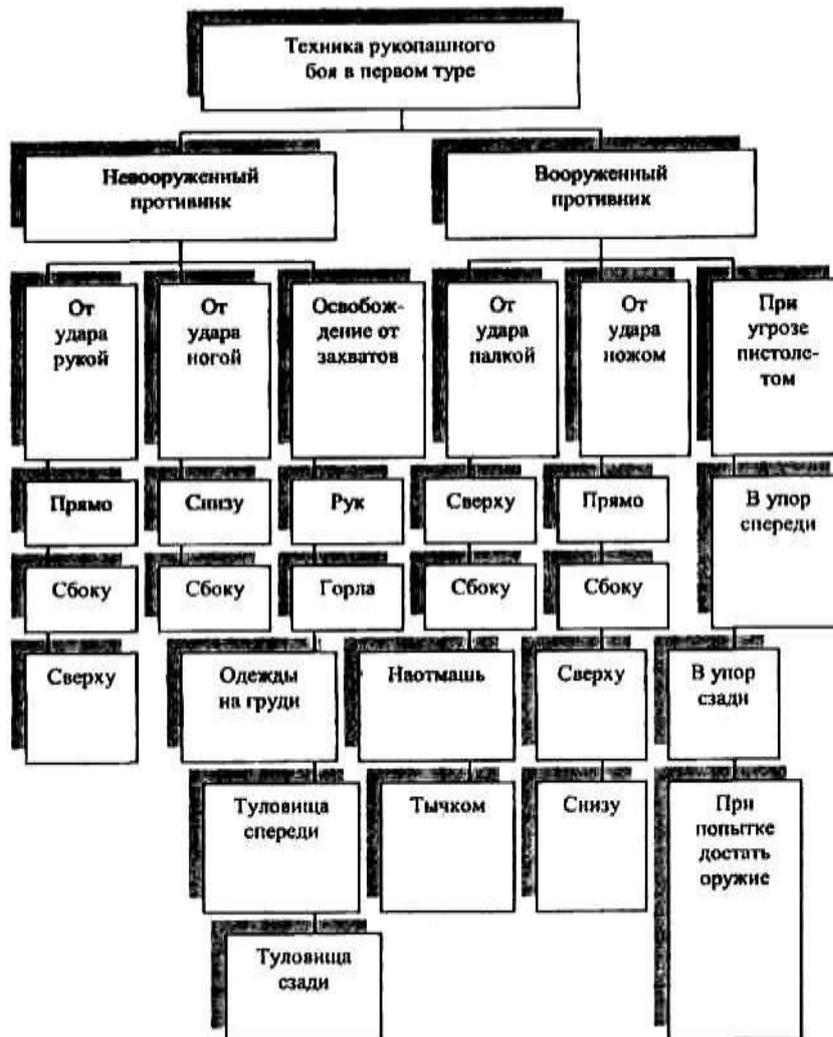


Схема 8. Способы выполнения защитных действий во втором туре.



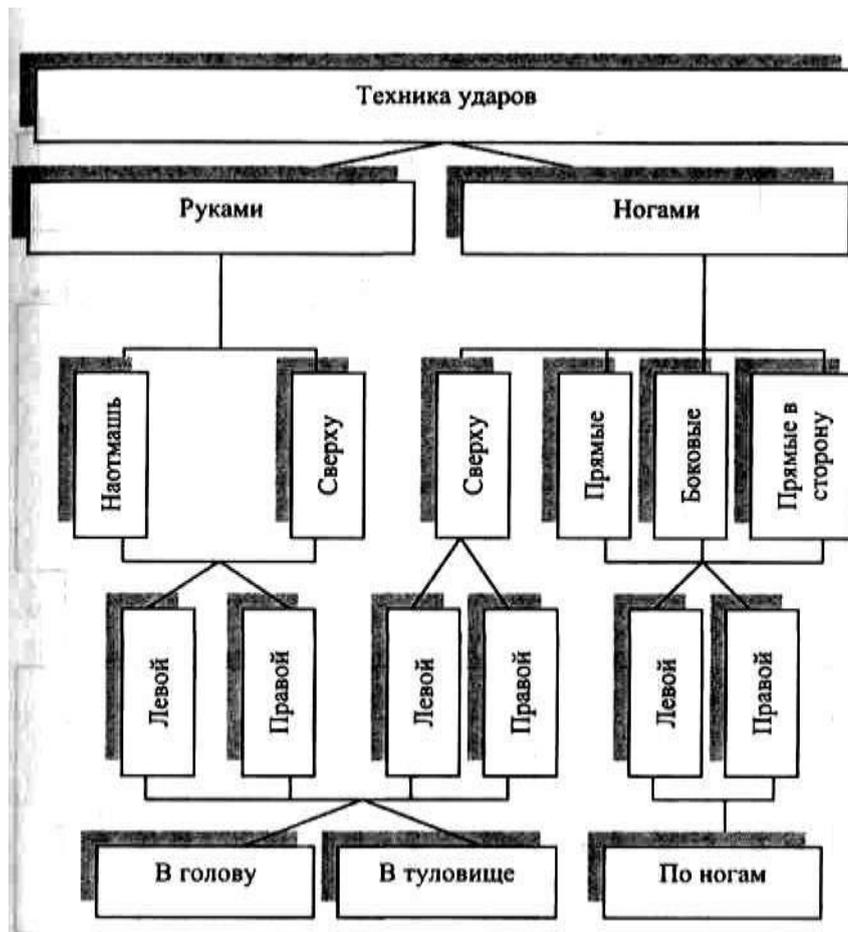


Схема 10. Техника нанесения ударов (отвлекающих, добивающих), дополнительно демонстрируемая в первом туре.

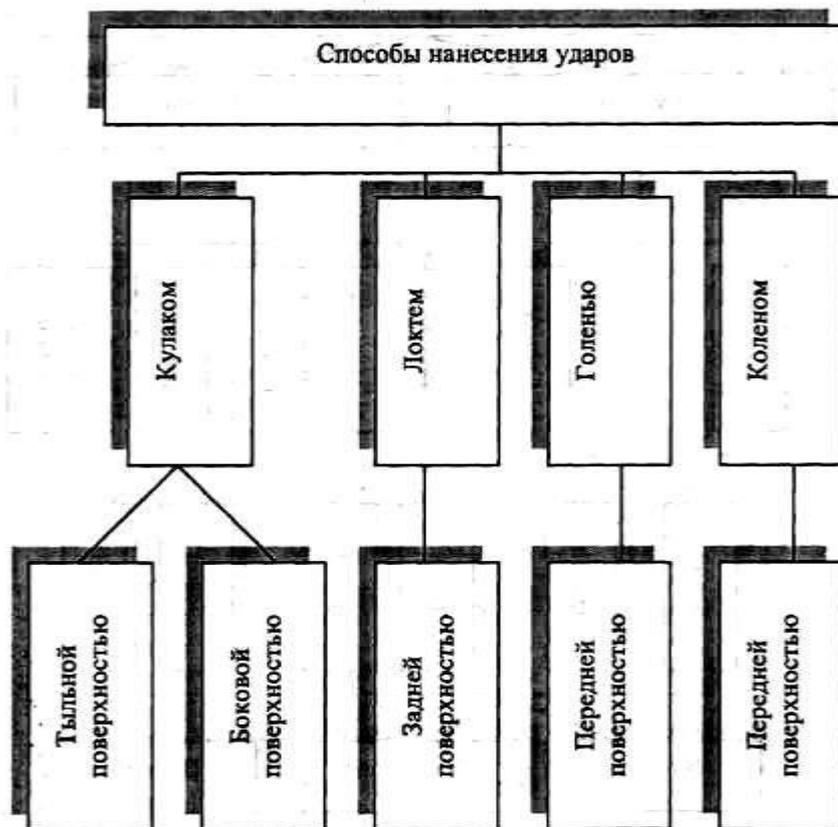


Схема 11. Способы нанесения ударов (отвлекающих, добивающих), дополнительно демонстрируемых в первом туре.

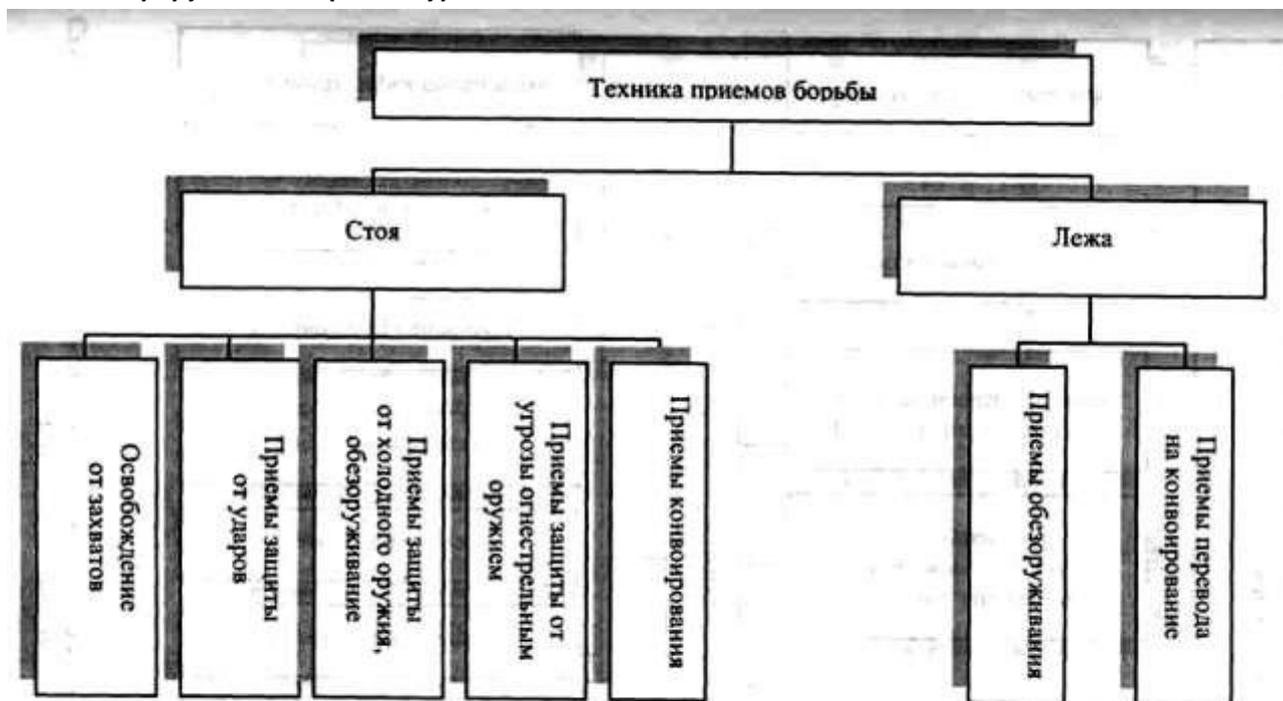


Схема 12. Приёмы борьбы, дополнительно демонстрируемые в первом

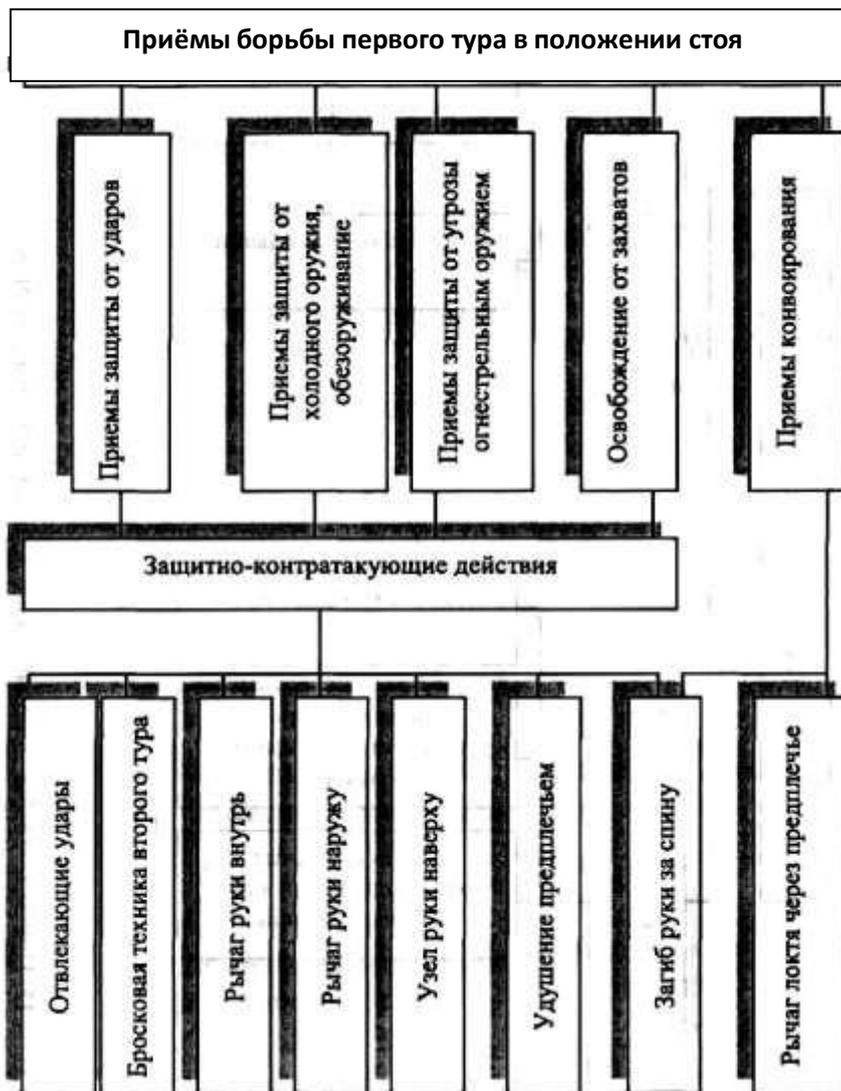


Схема 13. Способы выполнения приёмов в положении стоя, дополнительно демонстрируемые в первом туре.



Схема 14. Способы выполнения приёмов борьбы в положении лёжа, дополнительно демонстрируемые в первом туре.

2.3. Техничко-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 и наоборот;
- технике первого тура, рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике.

Психологическая подготовка

Упражнения для учебно-тренировочных групп

Упражнения для совершенствования выдержки

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

1. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
2. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он

устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

3. Упражнения для совершенствования смелости
4. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
5. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
6. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
7. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
8. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
9. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).
10. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

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

12. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

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

Упражнения для совершенствования настойчивости

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
4. Схватки с односторонним сопротивлением.
5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.
6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
 2. Поддержка, страховка партнера.
 3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером.
- Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

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

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

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

7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

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

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

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

3.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие учебно-тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки

| Ng <i>nln</i> | Наименование оборудования и 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. | Лапы боксерские | 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. | Пады (щиты, макивары ручные 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. | Стойки для штанги универсальные | 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. | Тумбы для запрыгивания | штук | 2 |
| 42. | Эспандер резиновый | штук | 12 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | 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 | Эксплуатация (лет) |
| 1. | Костюм (кимоно) для рукопашного боя | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Куртка легкая для тренировок (ветровка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Обувь для тренировок (кроссовки) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки для рукопашного боя (красные) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для рукопашного боя (синие) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 8. | Пояс для кимоно(красный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Пояс для кимоно(синий) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Протектор зубной(капа) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Протектор паховый (женский) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Протектор паховый (мужской) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Футболка для тренировок | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Шлем боксерский(красный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Шлем боксерский(синий) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты для тренировок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Щитки на голень и подъем стопы | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Список литературы

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн.-М: Советский спорт, 2008.-148 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских
3. спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт,2009.-116 с.
4. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
5. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
6. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
7. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
9. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
11. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
12. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО
14. «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
15. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
16. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

17. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.

18. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

20. Сизёненко Н.Н. президент федерации рукопашного боя Ставропольского края тренер – преподаватель Высшей категории

21. Факеев А. В., Масалева Л.А. авторская дополнительно образовательная программа рукопашный бой .

22. Правдин Д.В. директор ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер Высшей категории, Мастер спорта по рукопашному бою, Вице – президент федерации рукопашного боя Самарской области

23. Платонова Т.М. методист ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер 1 категории.

Интернет ресурс

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

4. <https://rffrb.ru/> - Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация всероссийская федерация рукопашного боя

5. <https://ставрополь.рф/> - Комитет по физической культуре и спорту Ставропольского края

6. <https://minsport.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края

7. <https://www.wada-ama.org/en> - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)

8. <https://rusada.ru/> - Антидопинговое агентство РУССАДА