|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «рукопашный бой»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»,*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «рукопашный бой»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022№ 985*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года |
| Учебно - тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 4-5 лет |
| Этап спортивной специализации | Не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Разработчики |  |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Шелковникова Алла Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Осипов Александр Иванович |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 5 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 11 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 13 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 15 |
| III. | Система контроля | 16 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 23 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 32 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 35 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рукопашный бой** – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данная программа по рукопашному бою разработана составлена на основании: Федерального закона от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ № 1062 от 24.12.2014 года об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою, в соответствии со статьей 108 "Закона об образовании в Российской Федерации" о переходе на реализацию общеразвивающих программ и предпрофессиональных программ, положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением правительства РФ от 19.06.2012г. № 607, Устава, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** – формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение базовой техники по рукопашному бою, всестороннее гармоничное развитие физических (двигательных) качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем. Учебная программа обучения этапа начальной подготовки рассчитана на 3 года.

**Основные задачи тренировочного этапа (спортивной специализации)** – повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по рукопашному бою, формирование спортивной мотивации, укрепления здоровья спортсменов. Учебная программа обучения тренировочного этапа рассчитана на 5 лет.

**Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС)**. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических (двигательных) качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

**Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое.

Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны), также рукопашный бой предполагает возрастной уровень занимающихся (с 6 до …. лет).

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**рукопашный бой**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ СШ «Вымпел» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985 (далее – ФССП).
  2. 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.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная  наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года | 10 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 лет | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 и более | 17 | 2 |

Объем Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов  в неделю | Общее количество часов в год |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 3 | 8-14 | 416-728 |
| 4 | 12-18 | 624936 |
| 5 | 12-18 | 624-936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16-24 | 832-1248 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 20-32 | 1040-1664 |

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

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

-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 | 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 специальной физической подготовке | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | - | | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | | - | | До 3 суток, но не более 2 раза 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | | До 60 суток | | | |

-спортивные соревнования:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | | | | 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 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До трех лет | Свыше трех лет |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | 10 | 10 | 4 | | 2 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 16-24 | | 20-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 1,5-2 | 2 | 2 | 2-3 | 3 | |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-312 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 48-56 | 37-48 | 23-34 | 24-40 | 28-37 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 20-23 | 23-28 | 25-28 | 20-23 | |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 0-2 | 1-10 | 2-12 | 3-10 | 5-12 | |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 18-28 | 22-30 | 32-37 | 26-34 | 28-36 | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 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 (%) | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 | |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 72,54 | 72,54 | 109,2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 53,82 | 53,82 | 71,76 |
| 3 | Спортивные соревнования | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
| 4 | Техническая подготовка | 65,52 | 65,52 | 87,36 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 7,02 | 7,02 | 24,96 |
| тактическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| теоретическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| психологическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
|  | Инструкторская практика | 2,34 | 2,34 | 3,12 |
|  | Судейская практика | 2,34 | 2,34 | 3,12 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | Восстановительные мероприятия | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | Тестирование и контроль | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | **ИТОГО** | 234 | 234 | 312 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145,6 | 145,6 | 218,4 | 218,4 | 327,6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 95,68 | 95,68 | 143,52 | 143,52 | 215,28 |
| 3 | Спортивные соревнования | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
| 4 | Техническая подготовка | 116,48 | 116,48 | 174,72 | 174,72 | 262,08 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 33,28 | 33,28 | 49,92 | 49,92 | 74,88 |
| тактическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| теоретическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| психологическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
|  | Инструкторская практика | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 6,24 | 9,36 |
|  | Судейская практика | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 6,24 | 9,36 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Восстановительные мероприятия | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Тестирование и контроль | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | **ИТОГО** | 416 | 416 | 624 | 624 | 936 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 364 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 239,2 |
| 3 | Спортивные соревнования | 20,8 |
| 4 | Техническая подготовка | 291,2 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 83,2 |
|  | тактическая подготовка | 27,7 |
|  | теоретическая подготовка | 27,7 |
|  | психологическая подготовка | 27,7 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 20,8 |
|  | Инструкторская практика | 10,4 |
|  | Судейская практика | 10,4 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 20,8 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 7 |
|  | **ИТОГО** | **1040** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 364 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 239,2 |
| 3 | Спортивные соревнования | 20,8 |
| 4 | Техническая подготовка | 291,2 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 83,2 |
|  | тактическая подготовка | 27,7 |
|  | теоретическая подготовка | 27,7 |
|  | психологическая подготовка | 27,7 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 20,8 |
|  | Инструкторская практика | 10,4 |
|  | Судейская практика | 10,4 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 20,8 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 7 |
|  | **ИТОГО** | **1040** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  -мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| -Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. на этапе начальной подготовке

***Основная цель тренировки:*** утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

***Основные задачи:***

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

-постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

-обучение технике рукопашного боя;

-повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

-отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

***Факторы, ограничивающие нагрузку:***

-недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

-возрастные особенности физического развития;

-недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

***Основные средства:***

-подвижные игры и игровые упражнения;

-общеразвивающие упражнения;

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

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

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

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

-гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

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

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

***Основные методы выполнения упражнений:*** игровой;повторный;равномерный;круговой;контрольный;соревновательный.

***Особенности обучения***

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

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

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

***Методика контроля***

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

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

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

-контрольные упражнения - проводятся в течение одного дня.

-упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

-углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

-медицинское обследование перед соревнованиями;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

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

***Участие в соревнованиях***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно, увеличивается

число соревновательных упражнений.

3.1.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-развитие специальных физических качеств;

-овладение основами техники и ее совершенствование;

-освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

-приобретение и накопление соревновательного опыта.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

**ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

-развивающий физический (РФ);

-развивающий технический (РТ);

-контрольный (К);

-подводящий (П);

-соревновательный (С);

-восстановительный (В).

**Мезоцикл** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

-фаза приобретения спортивной формы;

-фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

-фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды: подготовительный; соревновательный; переходный.

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

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

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

**На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи**:

-повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;

-овладения основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;

-накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

3.1.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

***В основе формирования задач на этапе СС***: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

-совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

-повышение технической и тактической подготовленности;

-освоение необходимых тренировочных нагрузок;

-совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов па уровне KMC, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых

больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход па уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

***Методы контроля*.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен па комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**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 | мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 130 | 125 | 140 | 130 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Бег на 30 м | с | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 | с | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | 12,0 | 10,0 | 14,0 | 12,0 |
| 2.2 | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | 10 | 8 | 11 | 9 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 18 | 9 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 4 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 |  | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | с | 160 | 145 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1 | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | 12 | 10 |
| 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 | количество раз | 15 | 13 |
| **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» | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 5,2 | 5,6 |
| 1.2. | Бег на 100 м | с | 14,5 | 15,5 |
| 1.3 | Бег на 1000 м | мин, с | 4 | - |
| 1.4. | Бег на 800 м | мин, с | - | 4 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 12 | 8 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +13 | +16 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 42 | 16 |
| 1.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 210 | 170 |
| **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 | количество раз | 20 | 15 |
| **3.уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды – «Кандидат в мастера спорта» | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 4,4 | 5,2 |
| 1.2. | Бег на 100 м | с | 13,4 | 16,0 |
| 1.3 | Бег на 1000 м | мин, с | 3,45 | 5,0 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 14 | 10 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +13 | +16 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 42 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 230 | 185 |
| **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 | количество раз | 22 | 18 |
| **3.уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивные звание – «мастер спорта России» | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

**Общая физическая подготовка**

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!»,

«Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»),

**Общеразвивающие упражнения**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

**Упражнения для шеи**. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

**Упражнения для туловища**. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

**Упражнения для ног.** Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном

суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

**Упражнения с предметами**

**Упражнения с гимнастической палкой**. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку;

подбрасывание и ловля палки.

**Упражнения со скакалкой.** Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

**Упражнения с теннисным мячом**. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

**Упражнения с набивным мячом**. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

**Упражнения с гантелями, гирями**. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

**Подвижные игры**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость:

«Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

**Упражнения из других видов спорта**

**Гимнастика.**

**Упражнения на снарядах**. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на

90-3600 . Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

**Упражнения в висах и упорах** (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

**Лазанье (канат, шест).** Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

**Опорные прыжки (козел, конь).** Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

**Акробатика**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок- полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

**Легкая атлетика**

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание»,

«перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

**Спортивные игры**

**Волейбол.** Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

**Баскетбол.** Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

**Ручной мяч**. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

**Футбол.** Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча -внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

**Плавание**

Освоение с водой: погружение в воду, всплывание «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Ныряние в глубину (1,5-1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

**Специальная физическая подготовка.**

**Страховка:** Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°. Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

**Передвижения:**

-поворот на месте на пятках на 180°;

-поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;

-шаг, поворот;

-шаг, поворот, поворот на месте на 180°;

-выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

**Имитационные и подводящие упражнения**. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

**Имитационные упражнения с набивным мячом**:

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

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

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

-для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью): а)удар пяткой по лежащему мячу; б) удар голенью по падающему мячу;

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

-для совершенствования броска прогибом: а)встать на мост, упираясь мячом в ковер; б)бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

**Упражнения в положении на мосту:**

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

-вставание на мост и уходы с моста забеганием;

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

-переворот с моста в стойку на голове и руках;

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

-вставание с моста в стойку с помощью рук;

-то же без помощи рук.

**Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:**

**Упражнения для развития скорости**. Общеразвивающие, гимнастические

упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени.

Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером.

Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники .

**Упражнения для развития силы**. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

**Упражнения для развития ловкости**. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости**. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

**Специализированные игровые комплексы**

**Базовые варианты для разработки игр-заданий**

***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.***

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

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

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

-касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

-выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

-перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

-обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

-отступать можно (нельзя);

-руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

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

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

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

**Варианты игр в касания**

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

***Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности****.*

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

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

-блокирующие действия, сдерживания;

-активные действия, теснения.

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

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

-упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

-захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);

-захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

***Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:***

-упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

-упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

-упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

-упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1 -е задание);

-упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

-упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

-упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

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

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:***

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

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

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

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

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.***

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

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

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

-захват разноименных предплечий кистями;

-захват одноименных предплечий кистями;

-захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

-захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

-захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

***Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка****.*

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения: победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.; количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7; в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.)

требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

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

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

***Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).***

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

-спина к спине, оба соперника на коленях;

-один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;

-оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

-оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

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

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

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

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

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта 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.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| 1. | Брусья навесные | штук | 2 |
| 2. | Весы медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 3. | Гантели переменной массы (о 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 тренировочный (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. | Катан 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 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 ручной работы для отработки ударов) | штук | 6 |
| 29. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 30. | Секундомер (таймер) | штук | 4 |
| 31. | Скакака гимнастическая | штук | 12 |
| 32. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 33. | Скамья универсальная | штук | 2 |
| 34. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 35. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 36. | Стойка для штанги универсальная | штук | 2 |
| 37. | Табло электронное | штук | 2 |
| 38. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 39. | Тренажор для жима штанги лежа | штук | 1 |
| 40. | Тренажор комбинированный универсальный | штук | 1 |
| 41. | Тумба для запрыгивания | штук | 2 |
| 42. | Эспандер резиновый | штук | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение спортивной экипировкой** | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной 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) |
| 1. | Костюм (кимоно) для рукопашного боя | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивныйтренировочный | 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 ркопашного 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 грудной (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 трениоровок | 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 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Н.Г.Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004

2.А.И.Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005

3.Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г. 4.Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.

5.Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г.

5.Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983 г. 6.Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва.

«ФКиС», 1983 г.

7.Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФкиС», 1981 г.

8.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 г.

9.Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003.

10. В.И. Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

11.Бурцев В.А. Рукопашный бой. – М.: 1994.

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

13.Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г. 14.Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.

15. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой. Культура и традиции, Москва, 1992 г.