

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» « БАРС»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпедагогическим советом Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_2023г  |  |  УТВЕРЖДАЮ  Директор «СШ» « Барс»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Гайдай Приказом №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_2023г  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

 «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)

Автор программы:

 Тренер-преподаватель

Якушев А.С.

Кадач А.Н.

п. Красный Маяк

2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «рукопашный бой» (этап начальной подготовки и**

**учебно-тренировочный этап)**

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа)
предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «спортивная школа» «Барс» (далее - «СШ» «Барс»).

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:

-начальной подготовки;

-учебно-тренировочном (этап спортивной специализации).

2. Целью Программы является:

 обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 10-15 |

4. Объем Программы.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

 Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | до трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 6 | 8 | 8-12 | 14-16 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 416 | 416-624 | 728-936 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные смешанные и иные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся
для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также
для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице
№ 3.

 Таблица № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3 Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «рукопашный бой»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

«СШ» «Барс» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| первый год | второй год | первый год | второй год | третий год | четвертый год | пятый год |
| контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

5.4. Иные виды обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта « рукопашный бой » (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Программа рассчитана на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | **Недельная нагрузка в часах** |
|  |  | **6** | **8** | **8-12** | **14-16** |
|  |  | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
|  |  | **2** | **2** | **2** | **3** |
| 1 | Физическая подготовка: | 189 | 206 | 206-280 | 344-370 |
| Общая физическая подготовка  | 126 | 133 | 133-164 | 194-200 |
| Специальная физическая подготовка  | 63 | 73 | 73-116 | 150-170 |
| 2 | Техническая подготовка  | 57 | 87 | 87-126 | 136-154 |
| 3 | Тактическая подготовка | 5 | 9 | 9-18 | 18-30 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 7 | 9 | 9-12 | 12-16 |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 6 | 6-12 | 12-16 |
| 6 | Аттестация | 6 | 6 | 6-24 | 24-30 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | --- | 17 | 17-40 | 50-66 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | --- | 8 | 8-16 | 16-18 |
| 9 | Медицинские, восстановительные мероприятия | 10 | 28 | 28-36 | 46-50 |
| 10 | Самоподготовка | 30 | 40 | 40-60 | 70-82 |
|  | **Общее количество часов в год** | **312** | **416** | **416-624** | **728-832** |

7. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2).

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесберегающая деятельность** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | **Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:**- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;- знание и соблюдение основ спортивного питания;- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. |  |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов | февральмай |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3).

В плане мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Приложение №3

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

**и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты
 | «Честная игра» | 1-2 раза в год  | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 1. Антидопинговая викторина
 | «Играй честно» | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов  |
| 7. Семинар для тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 1. Веселые старты
 | «Честная игра» | 1-2 раза в год  | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год  | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 1. Антидопинговая викторина
 | «Играй честно» | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 1. Семинар для спортсменов и тренеров
 | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 1. Родительское собрание
 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов  |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Годы обучения** | **Знания и умения учащихся** |
| **Учебно - тренировочный этап** |
| **До трех лет** | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники.Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий.Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований.Изучение правил соревнований. |
| **Свыше трех лет** | Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований.Изучение правил соревнований.Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований. |

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

 Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой».

 Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

 Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

**III. Система контроля**

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором
и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап спортивной подготовке.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой «СШ» «Барс», 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки «рукопашный бой» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 4,5)

Приложение № 4

**Нормативы общей физической и специальной 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. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 125 | 140 | 130 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 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 | не менее | не менее |
| 12,0 | 10,0 | 14,0 | 12,0 |
| 2.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не менее | не менее |
| 10 | 8 | 11 | 9 |

Приложение № 5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не менее |
| 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 | не менее |
| 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» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»**

14. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Содержание работы со спортсменами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными возможностями и особенностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Её средствами являются приёмы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения либо могут взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

*Требования к тренерско-преподавательскому* составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к спортсменам* в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

 Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях рукопашным боем:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности. Соотношения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными. Они представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.

**Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий спортом;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление её с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающиеся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование;

- опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью.

Самоконтроль даёт информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердить в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определённых показателях.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.)

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объёмы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, психологическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Спортивная подготовка как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учёта психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в выбранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- через организацию внимания в предсоревновательный период соревновательной деятельности;

- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;

- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

**Программный материал для практических занятий**

**по этапам подготовки**

**Этап начальной подготовки. 1-й год обучения**

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях рукопашным боем.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера-преподавателя.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания.

Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Соревнования по рукопашному бою, проводимые в России.

Специальная физическая подготовка

*Силовые упражнения*

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

*Скоростные упражнения*

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

*Упражнения, повышающие выносливость*

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

*Упражнения, повышающие ловкость*

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

*Упражнения, повышающие гибкость*

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

**Рукопашный бой**

Основы техники и тактики

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

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющееся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение.Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непременное условие для успеха.

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

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

*Практический материал*

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

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

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

*Начальные технические действия*

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

• рукава и одноименного отворота;

• рукава и разноименного отворота;

• двух отворотов;

• рукавов снизу;

• рукава и ноги;

• рукава и пояса спереди;

• рукава и пояса сзади:

• рукава и туловища;

• одноименного рукава и шеи.

*Подготовка к броскам*

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

Нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;

Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

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

назад, влево – вперед.

Подходы к броскам.

*Основные технические действия*

**Броски:**

1. Боковая подсечка.

2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.

3. Бросок через голову с подбивом голенью.

4. Боковая подножка с падением.

5. Бросок через бедро.

6. Выведение из равновесия рывком.

### Партер:

1. Удержания сбоку.

2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.

3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.

4. Удержание со стороны головы захватом пояса.

5. Обратное удержание сбоку.

6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.

7. Болевой прием на локтевой сустав.

8. Удушающий предплечьем сзади.

*Одиночные прямые удары руками и ногами*

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

**Тактическая и психологическая подготовка**

Тактическая подготовка

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка рукопашного боя:

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

*Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны,

слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

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

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

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

Средства других видов деятельности:

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

*Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня,режимапитания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

*Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости,преодолениетрудностей при выполнении координационных упражнений.

*Для воспитания смелости.* Прыжок,кувырок через партнера,стоящегов упоре на кистях и коленях.

*Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданийпо общей физической подготовке.

 **Этап начальной подготовки (2 года обучения)**

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях рукопашного боя.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

История развития рукопашного боя в мире и в России.

Достижения спортсменов России на мировой арене.

Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние.

Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по рукопашному бою.

Союз организации рукопашного боя России.

Права и обязанности спортсмена.

Специальная физическая подготовка

*Силовые упражнения*

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

*Скоростные упражнения*

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

*Упражнения, повышающие выносливость*

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

*Упражнения, повышающие ловкость*

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

*Упражнения, повышающие гибкость*

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

**Рукопашный бой**

Основы техники и тактики

*Основные технические действия*

**Броски:**

1. Боковая подсечка.

2. Задняя подножка на пятке.

3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.

4. Бросок захватом пятки изнутри.

5. Бросок через голову с подбивом голень.

6. Боковая подножка с падением.

7. Бросок через бедро.

8. Выведение из равновесия рывком.

9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

###### **Партер:**

1. Удержания с боку.

2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.

3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.

4. Удержание со стороны головы захватом пояса.

5. Обратное удержание сбоку .

6. Удержание со стороны головы с захватом руки.

7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).

8. Переворачивание захватом бедра и руки.

9. Переворачивание захватом двух рук.

10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).

11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.

12. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.

13. Удушающий захватом отворота сзади.

*Боковые удары руками и ногами*

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

*Участие в соревнованиях*

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

**Тактическая и психологическая подготовка**

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

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

Тактика захватов

1. Захваты – предварительный, основной, ответный.

2. Взаимосвязь захватов и стоек.

3.Сочетание захватов.

Тактика передвижений

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

Тактика проведения приемов

1.Выполнение приемов в движении.

2.Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Тактика ведения поединка

1. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.

2. Поединок с «форой».

3. Поединок со сменой партнеров.

Тактика участия в соревнованиях

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

**Психологическая подготовка**

Из арсенала рукопашного боя:

*Для воспитания решительности****.***Режим дня и его выполнение.

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

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

*Для воспитания выдержки****.***Отработка техники в стойке и партере до10 минут.

*Для воспитания смелости.* Броски и ловля предметов(гири,набивные мячи),в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Для воспитания трудолюбия.* С полной самоотдачей выполнять всетренировочные задачи.

*Средства нравственной подготовки*

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

 **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

**1-й и 2-й годы обучения**

Теоретическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах.

 Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма.

Краткий обзор развития рукопашного боя в РФ.

Союз организации рукопашного боя России.

Система спортивных соревнований.

Сила и силовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

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

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)

- с преодолением собственного веса

- с партнером

- изометрические (статические) упражнения

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

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

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

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

*Силовые упражнения*

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

*Упражнения, повышающие выносливость*

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут. Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

*Скоростные упражнения*

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

*Упражнения, повышающие ловкость*

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

*Упражнения, повышающие гибкость*

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

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

**Рукопашный бой**

Основы техники и тактики

*Основные технические действия*

**Броски:**

1. Боковая подсечка.

2. Задняя подножка на пятке.

3. Задняя подножка, отхват.

4. Зацеп снаружи, стопкой.

5. Броско захватом двух ног.

6. Передняя подножка.

7. Подхват.

8. Бросок через плечи (мельница).

3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .

4. Бросок захватом пятки изнутри.

5. Бросок через голову с подбивом голенью .

6. Боковая подножка с падением.

7. Бросок через бедро.

8. Выведение из равновесия рывком.

9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

10. Боковое бедро.

11. Бросок через спину захватом руки на плечо.

12. Бросок через спину.

**Партер:**

1. Удержания с боку.

2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.

3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.

4. Удержание со стороны головы захватом пояса.

5. Обратное удержание сбоку.

6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.

7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).

8. Переворачивание захватом бедра и руки.

9. Переворачивание захватом двух рук.

10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).

11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.

12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.

13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова – сухожилия.

14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.

15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.

16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки.

17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая рук.

18. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия с захватом под мышку.

19. Рычаг колена с захватом ноги между ног, в том числе «кувырком».

20. Ущемление икроножной мышцы.

21. Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.

22. Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.

23. Удержание поперек захватом дальней руки.

24. Удержание верхом.

25. Болевой прием; узел поперек.

26. Перегибание локтя захватом руки между ногами.

27. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.

*Боковые удары руками и ногами*

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

*Удары руками снизу*

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

*Одиночные и двухударные комбинации разнотипных*

*ударов руками и ногами*

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

*Переход от ударной фазы поединка к бросковой*

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

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

* + 1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
		2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
		3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
		4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

**Тактическая и психологическая подготовка**

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

*Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью*

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

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

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

Тактическая подготовка

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

*Постепенное увеличение сопротивления условного противника*

Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример:один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

*Тактика передвижений*

1. Подшагивание к партнеру.

2. Отшагивание от партнера.

3. Затаривание за партнера.

*Тактика проведения приемов*

Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

*Тактика ведения поединка*

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.

2. Распределение сил на весь поединок.

3. Изучение комбинации в партере: 3 переворота в партере с выходом на удержания.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

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

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

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

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

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

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**3-й, 4-й и 5-й годы обучения**

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Общая и специальная физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Роль спортивного режима и питания.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Закаливание организма.

Специальная физическая подготовка

*Скоростные упражнения*

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

*Упражнения, повышающие выносливость*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90 в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

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

*Упражнения, повышающие ловкость* - спортивные игры.

**Рукопашный бой**

Основы техники и тактики

*Основные технические действия*

**Броски:**

1. Передняя подсечка

2. Подхват изнутри

3. Зацеп изнутри

4. Зацеп снаружи

5. Передняя подножка на пятке

6. Бросок захватом руки под плечо

7. Боковое бедро

8. Боковая подножка (седом) с падением.

9. Подсад бедром.

10. Подсечка в колено.

11. Подсад бедром изнутри.

12. Подсад голенью захватом руки под плечо.

13. Передняя подсечка под отставленную ногу.

14. Подсечка в темп шагов.

**Партер:**

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок .

2. Удушение затягиванием сзади.

3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.

4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх .

5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.

6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху .

7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.

8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.

9. Болевой прием на ногу - узел ноги.

10. Болевой на ногу - рычаг бедра.

11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой .

12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.

13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.

14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.

15.Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.

16. Удушающий сбоку затягиванием.

17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).

18.Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.

19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.

20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

*Боковые удары руками и ногами*

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

*Удары руками снизу*

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

*Одиночные и двухударные комбинации разнотипных*

*ударов руками и ногами*

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

*Серии повторных ударов*

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

*Ближний бой*

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

*Элементы техники ближнего боя:*

* 1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
	2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
* подставка левого (правого) локтя;
* остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
* остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
* остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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

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

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

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

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

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

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

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

* комбинированная защита;
* приседания;
* отклонения назад.

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

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

10. Защита руками изнутри.

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

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

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

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

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

*Инструкторская и судейская практика*

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

**Тактическая и психологическая подготовка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

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

Тактическая подготовка

*Тактика ведения поединка*

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

 *Тактика участия в соревнованиях*

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

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

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

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

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

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

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

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

**Восстановительные и медицинские мероприятия**

*Восстановительные мероприятия*

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в «СШ» «Барс».

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

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостной системе образовательной и тренировочной деятельности;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочной деятельности, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**15. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | **Содержание занятий** | **Количество часов для каждого года** |
| **Этап начальной подготовки, год** | **Тренировочный этап** **(этап спортивной специализации), год** |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Физическая подготовка: | 189 | 206 | 206 | 244 | 280 | 344 | 370 |
| Общая физическая подготовка  | 126 | 133 | 133 | 149 | 164 | 194 | 200 |
| Специальная физическая подготовка  | 63 | 73 | 73 | 95 | 116 | 150 | 170 |
| 2 | Техническая подготовка  | 63 | 87 | 87 | 106 | 126 | 136 | 154 |
| 3 | Тактическая подготовка | 5 | 9 | 9 | 14 | 18 | 18 | 30 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 6 | 6 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| 6 | Аттестация | -- | 6 | 6 | 15 | 24 | 24 | 30 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | -- | 17 | 17 | 29 | 40 | 50 | 66 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | -- | 8 | 8 | 12 | 16 | 16 | 18 |
| 9 | Медицинские, восстановительные мероприятия | 13 | 28 | 28 | 30 | 36 | 46 | 50 |
| 10 | Самоподготовка | 33 | 40 | 40 | 50 | 60 | 70 | 82 |
|  | **Всего часов** | **312**  | **416** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»**

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 6,7

Приложение № 6

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1.
 | Брусья навесные | штук | 2 |
|  | Весы медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
|  | Гантели переменной массы (до 30 кг) | комплект | 2 |
|  | Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
|  | Гриф штанги олимпийский (20 кг) | штук | 2 |
|  | Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг) | штук | 2 |
|  | Гриф штанги тренировочной (10 кг) | штук | 1 |
|  | Груша боксерская | штук | 2 |
|  | Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг) | комплект | 2 |
|  | Замок для штанги (грифа) | комплект | 4 |
|  | Канат для лазания | штук | 2 |
|  | Канат для функционального тренинга (боевой) | штук | 2 |
|  | Ковер для рукопашного боя (татами) | комплект | 1 |
|  | Лапа боксерская | штук | 8 |
|  | Лестница координационная | штук | 2 |
|  | Макет (нож, пистолет, палка) | комплект | 2 |
|  | Манекен тренировочный для отработки борьбы | штук | 6 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мешок боксерский | штук | 4 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для регби | штук | 1 |
|  | Мяч теннисный | штук | 12 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 4 |
|  | Мяч набивной (слэмбол) | штук | 1 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов) | штук | 6 |
|  | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
|  | Секундомер (таймер) | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
|  | Скамья универсальная | штук | 2 |
|  | Стенд информационный | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 4 |
|  | Стойка для штанги универсальная | штук | 2 |
|  | Табло электронное | штук | 2 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
|  | Тренажер для жима штанги лежа | штук | 1 |
|  | Тренажер комбинированный универсальный | штук | 1 |
|  | Тумба для запрыгивания | штук | 2 |
|  | Эспандер резиновый | штук | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Приложение № 7**

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм (кимоно) для рукопашного боя | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Куртка легкая для тренировок (ветровка) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки) | пар | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Обувь для тренировок (кроссовки) | пар | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки для рукопашного боя (красные) | пар | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Перчатки для рукопашного боя (синие) | пар | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Пояс для кимоно (красный) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Пояс для кимоно (синий) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Протектор зубной (капа) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Протектор нагрудный (женский) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Протектор паховый (женский) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 13. | Протектор паховый (мужской) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14. | Футболка для тренировок | штук | не обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 15. | Шлем боксерский (красный) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Шлем боксерский (синий) | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17. | Шорты для тренировок | штук | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 18. | Щитки на голень и подъем стопы | пар | не обучающегося | - | - | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Спортивная подготовка осуществляющая работниками, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

1. Информационно-методические условия реализации Программы:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».