**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Спортивная школа единоборств»**

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта рукопашный бой**

**Программа разработана на основании**:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.12.2014 г. № 1062.

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки (ЭНП) – 3 года

- тренировочном (этап спортивной специализации) (ТЭ(СС)- 5 лет

- совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – без ограничения

**Разработчик программы:**

тренер МБУ «СШ единоборств»

 Плотников Р.А

**г. Ижевск, 2016г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |
| 1.1. | Характеристика вида спорта и его отличительные особенности | 4 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса | 5 |
| 1.3. | Структура многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени) | 7 |
| **II** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** |  |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой | 9 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой | 10 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой | 11 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы  | 11 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 12 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | 13 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 14 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 15 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 19 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 19 |
| 2.11. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 20 |
| **III** |  **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**  |  |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | 24 |
| 3.2 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 26 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 27 |
| 3.4. | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 28 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 30 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 58 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств | 58 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий | 59 |
| 3.9 | Планы инструкторской и судейской практики | 60 |
| **IV.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |  |
| 4.1 | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой | 61 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, наследующий этап спортивной подготовки | 62 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 64 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 69 |
| **V.** | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** |  |
| 5.1. | Интернет-ресурсы | 71 |
| 5.2. | Перечень аудиовизуальных средств | 71 |
| 5.3. | Список литературных источников | 71 |
| **VI.** | **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**  | 72 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.12.2014 г. № 1062.

Воснову программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по рукопашному бою отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**1.1. Характеристика вида спорта рукопашный бой**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". И включает в себя несколько дисциплин, которые представлены в таблице 1

таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Дисциплина | Код |
| Рукопашный бой |  | 100 | 000 | 1 | 4 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 28 кг | 100 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  | весовая категория 30 кг | 100 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 33 кг | 100 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 36 кг | 100 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 39 кг | 100 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 42 кг | 100 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 45 кг | 100 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
|  | весовая категория 46 кг | 100 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 50 кг | 100 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
|  | весовая категория 55 кг | 100 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 60 кг | 100 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 60+ кг | 100 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  | весовая категория 65 кг | 100 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 65+ кг | 100 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  | весовая категория 70 кг | 100 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 70+ кг | 100 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  | весовая категория 75 кг | 100 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  | весовая категория 75+ кг | 100 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
|  | весовая категория 80 кг | 100 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  | весовая категория 80+ кг | 100 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|  | весовая категория 85 кг | 100 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  | весовая категория 90 кг | 100 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  | весовая категория 90+ кг | 100 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  | абсолютная категория | 100 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В спортивной школе организуется работа со спортсменами в течение всего календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства. Специфика организации тренировочного процесса направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

В процессе разработки содержания настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

* разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
* высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
* высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

 Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**Отличительные особенности программы**

* программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, в течение 10 летнего периода.Набор спортсменов производится с 10 лет. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, занимающийся постепенно подходят к ранней специализации РБ.
* Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают работу на тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования.
* Тренировочный план данной программы, составлен исходя из местных условий, и рассчитан на 46 недель тренировочных занятий в условиях школы и 6 недель в условиях загородных лагерей, тренировочных сборов и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На тренировках спортсмены знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям рукопашного боя, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

На тренировочных занятиях спортсмены знакомятся не только с основами Российского рукопашного боя, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, занимающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Воспитанник должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы занимающийся мог сам ставить перед собой наивысшею цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

**1.3.Структура системы многолетней подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 года.

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

**- *организационно-управленческий процесс***построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;

- ***система отбора и спортивной ориентации***, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по рукопашному бою и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- ***тренировочный процесс***является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- ***соревновательный процесс,*** учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- ***процесс медико-биологического сопровождения***, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- ***процесс ресурсного обеспечения***, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

таблица 2

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
| название | обозначение | продолжение | период |
| Базовая подготовка | Начальная подготовка | ЭНП | до 3 лет | 1-й год |
| 2-ой год |
| 3-й год |
| Тренировочная (спортивная специализация) | ТЭ (СС) | до 5 лет | 1-й год, 2-ой год (начальной специализации) |
| Максимальная реализация индивидуальных возможностей |
| 3-й год, 4-й, 5-й год (спортивной специализации) |
| Совершенствование спортивного мастерства | ЭССМ | без ограничения | Совершенствование спортивного мастерства |

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спота рукопашный бой и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена.

**На этап начальной подготовки**зачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься этим видом спорта. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

**На тренировочный этап** (этап спортивной специализации)зачисляются подростки не моложе 12 лет. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе, не иметь медицинских противопоказаний для занятия спортом.

**На этап совершенствования спортивного мастерства**зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество занимающихся представлены в таблице 3

таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах)  | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  | Наполняемость групп  | Максимальное кол-во часов в неделю | Требования по ОФП и СФП |
| Этап начальной подготовки  | 1 | 10 | 20 | 4,5 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 |  | 20 | 7 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| 3 |  | 20 | 7 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)   | 1 | 12 | 16 | 9 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| 2 |  | 16 | 9 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| 3 |  | 16 | 15 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП |
| 4 |  | 16 | 15 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП |
| 5 |  | 16 | 15 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП |
| Группы спортивного совершенствования | без ограничения | 16 | 8 | 21 | Выполнение КМС |

Количество занимающихся в группе строго не ограничено, оплата тренеру производится в процентах от ставки за одного занимающегося и зависит от года обучения.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям программы по виду спорта.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с спортсменами из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой представлены в таблице 4

таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел спортивной подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-65  | 44-58  | 35-48  | 23-34  | 26-40  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 21-23  | 18-23  | 20-23  | 25-28  | 25-28  |
| Техническая подготовка (%) | 21-23  | 21-28  | 25-30  | 34-37  | 28-34  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-4  | 2-3  | 4-5  | 3-4  | 2-3  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2  | 4-6  | 5-7  | 6-8  |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования** - выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- **отборочные соревнования** - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования** - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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

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

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой представлены в таблице 5

таблице 5

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

С учетом специфики вида определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

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

- Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

- Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

- Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

-Годовой объем тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным директором школы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в таблице 6 данной программы.

Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
|  Требования | Этапы спортивной подготовки |
| НП | Т(СС) | ССМ |
|  возраст | С 10 лет | С 12 лет | С 16 лет |

1. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.
2. В спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет, если они входят в состав сборной команды РФ и показывают стабильные результаты.
3. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.
4. Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена:

1. Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
2. Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
3. Лидерство – умение управлять собой
4. Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
5. Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным…Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)
6. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
7. Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
8. Волевой самоконтроль
9. Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
10. Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
11. Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

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

2) Зачисление в группы спортивной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,

- врачебно-физкультурных диспансеров,

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Основной структурной тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

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

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов рукопашного боя на разных этапах спортивной подготовки приведены в таблице7.

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив**  | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап спортивного совершенствования |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Количество часов в неделю  | 4,5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 15 | 15 | 15 | 21 |
| Количество тренировок в неделю  | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 6-8 | 6-8 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 10-14 |
| Общее количество часов в год  | 234 | 364 | 364 | 468 | 468 | 780 | 780 | 780 | 1092 |
| Общее количество тренировок в год  | 156-208 | 208-260 | 208-260 | 312-364 | 312-364 | 468-520 | 468-520 | 468-520 | 520-728 |

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

 Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности представлен в таблице 5 данной программы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное количество участников сбора  |
| ЭССМ | ТЭ(СС) | ЭНП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | - |

#### 2. Специальные тренировочные сборы

|  |
| --- |
| 2. Специальные тренировочные сборы  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе  |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней | - | Участники соревнований  |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней, но не более 2 раз в год  | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период  | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | До 60 дней  | - | В соответствии с правилами приема  |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, финансируется за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Для проведения занятий на этапах спортивной подготовки необходимо обеспечение спортивной экипировкой.

 Примерное обеспечение спортивной экипировкой приведены в таблицах 9-10.

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1. | Костюм рукопашного боя  | комплект | 16 |
| 2. | Перчатки боксерские  | пар | 16 |
| 3. | Перчатки боксерские снарядные  | пар | 16 |
| 4. | Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета  | комплект | 16 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха  | штук | 16 |
| 6. | Протектор-бандаж для груди  | штук | 16 |
| 7. | Шлем боксерский  | штук | 16 |
| 8. | Футы красного и синего цвета  | комплект | 16 |
| 9. | Эластичные бинты для рук  | штук | 16 |

Таблица 10

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |
| Nп/п  | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования  | Единица измерения  | Расчетная единица  | Этапы спортивной подготовки  |
| ЭНП  | ТЭ(СС) | ЭССМ  |
| количество  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Боксерский эластичный бинт для рук  | пар  | на занимающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Борцовки с мягкой подошвой  | пар  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Защитные накладки на ноги красного и синего цвета  | комплект  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Капа (зубной протектор) | штук  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм ветрозащитный  | штук  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Костюм спортивный зимний  | штук  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Костюм спортивный летний  | штук  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 8. | Костюм для рукопашного боя  | комплект  | на занимающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Кроссовки  | пар  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Перчатки боксерские  | пар  | на занимающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета  | комплект  | на занимающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор на грудь женский  | штук  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж для паха  | штук  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Сандалии (шлепанцы) | пар  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 16. | Футболка  | штук  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 17. | Шапка спортивная  | штук  | на занимающегося  | - | - | - | - | - | - |
| 18. | Шлем боксерский красного и синего цвета  | комплект  | на занимающегося  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Шорты спортивные  | штук  | на занимающегося  |  |  |  |  |  |  |

###  Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой

таблица11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Груша боксерская  | штук | 2 |
| 2. | Лапы боксерские  | пар | 4 |
| 3. | Лапы малые, средние и большие  | комплект | 5 |
| 4. | Лапы-ракетки  | штук | 5 |
| 5. | Мешок боксерский  | штук | 4 |
| 6. | Напольное покрытие татами  | комплект | 1 |
| 7. | Подушка настенная боксерская  | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 8. | Весы до 150 кг  | штук | 2 |
| 9. | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг  | пар | 8 |
| 10. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг  | пар | 3 |
| 11. | Гонг боксерский  | штук | 2 |
| 12. | Зеркало 3 x 1,5 м  | штук | 2 |
| 13. | Канат для лазанья  | штук | 3 |
| 14. | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 10 |
| 15. | Мат гимнастический  | штук | 8 |
| 16. | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| 17. | Мяч волейбольный  | штук | 2 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг  | штук | 10 |
| 19. | Мяч футбольный  | штук | 1 |
| 20. | Насос для накачивания мячей с иглами  | комплект | 1 |
| 21. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 22. | Секундомер электронный  | штук | 4 |
| 23. | Скакалка гимнастическая  | штук | 20 |
| 24. | Скамейка гимнастическая  | штук | 4 |
| 25. | Стенка гимнастическая  | штук | 6 |
| 26. | Табло информационное электронное  | комплект | 2 |
| 27. | Урна-плевательница  | штук | 2 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по рукопашному бою приведены в таблице 3 данной программы.

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответственно функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

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

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса.

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта рукопашный бой допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель,

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

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

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

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

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

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

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

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

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

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

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

* подготовительный;
* соревновательный;
* переходный.

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

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

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

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

* повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
* овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
* накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

таблица № 12

**Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле**

**с двумя основными соревнованиями (для УТГ и ГСС)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **I** | **II** | **III** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |

I – подготовительный период

II – соревновательный период

III – переходный (восстановительный) период

Показатели соревновательной нагрузки представлены в таблице 5.

**Развивающий физический (РФ)**

**Задачи РФ микроцикла:**

* повышение уровня ОФП (развитие силы, быстроты, выносливости)
* изучение и совершенствование техники рукопашного боя, уделяя особое внимание комбинациям технических действий

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле**

таблица № 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% времени тренировки** |
| Понедельник | ОФПСПСорП | 6436- |
| Вторник | ОФПСПСорП | 100-- |
| Среда | ОФПСПСорП | 453025 |
| Четверг  | ОФПСПСорП | 100-- |
| Пятница | ОФПСПСорП | 484210 |
| Суббота | ОФПСПСорП | 100+ парная, массаж |
| Воскресенье  | Активный отдых |

**Развивающий технический (РТ) микроцикл**

**Задачи РТ цикла:**

* продолжение развития физических качеств
* совершенствование техники рукопашного боя в процессе тренировки
* совершенствование техники рукопашного боя в условиях тренировочных поединков

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле**

таблица № 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
| Понедельник  | ОФПСПСорП | 404416 |
| Вторник | ОФПСПСорП | 226414 |
| Среда | ОФПСПСорП | 355114 |
| Четверг | ОФПСПСорП | 3367- |
| Пятница | ОФПСПСорП | 255025 |
| Суббота | ОФПСПСорП | 100+ парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых |

\* CорП — соревновательная подготовка

**Контрольный недельный К - микроцикл**

**Задачи К - микроцикла:**

* контроль функциональной подготовленности
* надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле**

таблица № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
| Понедельник | ОФПСПСорП | 157312 |
| Вторник | ОФПСПСорП | 8020- |
| Среда | ОФПСПСорП | 256015 |
| Четверг | ОФПСПСорП | 4060- |
| Пятница | ОФПСПСорП | 324820 |
| Суббота | ОФПСПСорП | 76-24+ парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых |

\* СорП — соревновательная подготовка

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
* развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:
* целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

 Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;

- перекаты;

- падения.

 Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

- упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;

- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке занимающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

 При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

* + сознательности и активности;
	+ наглядности;
	+ систематичности или повторности;
	+ последовательности;
	+ постепенности;
	+ всесторонности;
	+ индивидуализации.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

**Подготовительная часть** состоит из двух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе.

**Основная часть** тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, на обучение спортивной технике и тактике, на воспитание волевых качеств, развитию силы, быстроты, выносливости и гибкости.

**Заключительная часть** необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

**Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано**:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг -контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер обязан:

- Производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Провести разминку с занимающимся.

- Немедленно сообщать в администрации учреждения о происшествиях и всякого рода травмах и несчастных случаях.

- При получении травмы занимающимся немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- Постепенно увеличивать плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе тренировочных заданий.

 - Проводить занятия при наличии медицинской аптечки, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств по оказанию первой помощи при травмах.

- При неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом в администрацию.

- При нарушении инструкции по охране труда спортсменами, проводить внеплановый инструктаж по охране труда.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.** Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом тренировочном плане для каждого этапа и года подготовки.

таблица 16

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| ЭНП-1 | ЭНП- 2 | ЭНП-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ЭССМ |
| 1 | Общая физическая подготовка | 114 | 150 | 138 | 224 | 212 | 230 | 226 | 226 | 320 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 52 | 94 | 96 | 100 | 108 | 230 | 208 | 208 | 234 |
| 3 | Техническая подготовка | 52 | 94 | 96 | 92 | 94 | 260 | 210 | 210 | 252 |
| 4 | Тактическая,Теоретическая, психологическая подготовка | 16 | 20 | 28 | 26 | 24 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 6 | 6 | 26 | 30 | 30 | 44 | 44 | 80 |
|  | Общее количество часов | 234 | 364 | 364 | 468 | 468 | 780 | 780 | 780 | 936 |

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

* 1. **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и конкретном виде спорта рукопашный бой;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой представлены в таблице 6 данной программы.

* 1. **3.4. Требования к организации и проведении врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функ­ционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контро­ля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастер­ства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контро­ля (этапный, текущий или оперативный).

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма;
* организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов. 2 раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

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

***Программа углубленного медицинского обследования включает:***

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

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах 17-20**

таблица №17

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст ( лет )** | **Ч С С ( уд. мин. )** |
| **Девочки** | **Мальчики** |
| 7 | 86,6 | 85,8 |
| 6 | 84,7 | 82,8 |
| 9 | 82,5 | 80,2 |
| 10 | 792 | 76,1 |
| 11 | 78,5 | 74,8 |
| 12 | 75,5 | 72,6 |
| 13 | 76,1 | 73,1 |
| 14 | 72,2 | 72,8 |
| 15 | 75,2 | 72,1 |
| 16 | 74,8 | 70,4 |
| 17 | 72,8 | 68,1 |
| 18 | 70,3 | 62,3 |

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)**

таблица №18

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОЗРАСТ** | **ММ.РТ.СТ.** |
| 4-6 лет | 75\50-85\60 |
| 7-10 лет | 90\50-100\55 |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |

**Текущий контроль**

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

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

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

* средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
* объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
* интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

таблица 19

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ**

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

R = (P1 + P2 + P3) – 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 20.

таблице 20

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3 – 6 |
| Удовлетворительно | 7 – 10 |
| Плохо | 11 – 14 |
| Очень плохо | 15 – 17 |
| Критическое | 18 и более |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

* 1. **3.5. Программный материал для практических занятий.**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одна из труднейших задач нашей 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.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

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

**Факторы, характеризующие благоприятные условия:**

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

* **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздергивающими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

* **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.
* **оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И, тем не менее, этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздергивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Внизу вкратце перечислены и объяснены о некоторых методах и методических приемах совершенствования спортсмена в тактике:

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:
	* борьбе стоя;
	* борьбе лежа;
	* технике ударов руками;
	* техники ударов ногами;
	* технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
	* технике первого удара,

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

1. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.
2. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.
3. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя**

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.

**В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

**В положении лежа (борьба лежа)**

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

**Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

**Одиночные прямые удары руками и ногами.**

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

**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 разнотипных ударов руками и ногами**

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

**Серии повторных ударов**

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

**Ближний бой**

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

*Элементы техники ближнего боя:*

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

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

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

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

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

6. 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.

**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.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюмили части тела – бросок:*

* + 1. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
		2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

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

* + 1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
		2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
		3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
		4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
		5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
		6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
		7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
		8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
		9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
		10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

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

**Примерное содержание средств подготовки.**

Для групп начальной подготовки, занимающихся свыше года, со­храняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и становления специальных двигательных навыков. Приме­нение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движения и относи­тельно небольшое количество стандартных ситуаций создает необхо­димые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

*Общие цели 2-го и 3-го годов начальной подготовки:*

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

*Задачи:*

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

Официальные соревнования занимающихся по игровым комплексам и «мини - рукопашному бою» проводятся по усмотрению тренера как форма контроля за усвоением программного материала. Кроме это­го, рекомендуется принимать отдельные нормативы ОФП, также в форме соревнований.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

***Перечень основных тем для теоретических занятий:***

**1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

**2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.**

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

**3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

 Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

**8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

**9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

**10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**11. Основа тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности рукопашного боя. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

**12. Спортивные соревнования.**

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития РБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

**13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1- года спортивной подготовки**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ**

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

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

* укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся
* обучение технике рукопашного боя
* повышение уровня физической подготовленности
* отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

* игровой
* соревновательный
* круговой
* повторный
* равномерный
* контрольный

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

* общеразвивающие упражнения
* подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
* самостраховка и элементы акробатики
* скоростно-силовые упражнения
* базовая школа техники РБ
* прыжки и прыжковые упражнения
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой тренировочного процесса являются:

* тренировочные и теоретические занятия
* занятия по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
* тестирование и медицинский контроль
* участие в соревнованиях
* инструкторская и судейская практика

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

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

**ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ**

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

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

**МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ**

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

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
* медицинское обследование перед соревнованиями
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
* контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в региональных соревнованиях.

**ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся этим видом спорта. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** 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.

**Упражнения для развития быстроты:**

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 для развития ловкости:**

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

**Упражнения для развития гибкости.**

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.

**Упражнения для развития выносливости:**

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

**Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 – 3 года спортивной подготовки**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

 **Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

 **Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ**

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

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
* медицинское обследование перед соревнованиями
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
* контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается количество выступлений на официальных региональных первенствах. Причем выступать, для пользы дела, необходимо и по смежным видам спорта (дзюдо, кикбоксинг, рукопашный бой).

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

 **С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. 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. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** 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 (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** 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 для развития гибкости.** 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.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 года спортивной подготовки (начальная специализация)**

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два подэтапа: начальная специализация 1-2 года обучения и углубленная специализация 3 – 5 годов обучения.

**Основные задачи:**

* совершенствование физической и функциональной подготовленности
* развитие специальных физических качеств
* овладение основами техники и ее совершенствование
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
* приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Основные показатели данного периода:**

* врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
* правила соревнований
* краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
* ОФП и СФП
* изучение и совершенствование техники и тактики
* выполнение контрольных нормативов
* инструкторская и судейская практика

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

**КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:** 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.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». 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 для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** 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).

**Упражнения для развития выносливости:** 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.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 года спортивной подготовки (углубленная специализация)**

Основными задачами данного этапа являются:

* Совершенствование физической и функциональной подготовленности
* Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
* Формирование морально-волевых качеств
* Формирование теоретических знаний

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

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

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: тренировочный, контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ*.***

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА(ССМ)**

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Основные группы восстановительных средств:

* педагогические
* психологические
* гигиенические
* медико-биологические

Рукопашный бой – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей занятия. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

***Практические занятия. ОФП.***

На данном этапе (СС) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

**Увеличение мышечной массы:**

* упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
* упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
* прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

**2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

* упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
* те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ**

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

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

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ**

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

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ**

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

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

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

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

**Работа 2 и 3 номером:**

* 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
* 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
* выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
* работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

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

* клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
* выполнение заданий на укороченной площадке
* тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
* тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
* работа против соперника, работающего преимущественно ногами

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

* 1. **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовкаюных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

* 1. **3.7. Планы применения восстановительных средств**
	2. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в СШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

* выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
* надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
* не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
* не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
* прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
* применять упражнения на расслабление и массаж;
* освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
* применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц**,** но только по совету врача.

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

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

* педагогические
* психологические
* гигиенические
* медико-биологические

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Специальные психологические воздействия**, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

 Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства** назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Цель: -предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»

**Формы антидопинговых мероприятий:**

- лекции,

- беседы, индивидуальные консультации

- опросы и тестирование

- тренинги

- анкетирование

**Примерные темы:**

-информирование спортсменов о запрещенных веществах

-ознакомление и правами, и обязанностями спортсмена

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья

-ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами

- формирование критического отношения к допингу

- контроль знаний антидопинговых правил

* 1. **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

 В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По проведению тренировочного занятия необходимо последовательно освоить следующие навыки:

* уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
* уметь составить конспект и провести разминку в группе;
* уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
* провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
* уметь провести подготовку занимающихся своей группы к соревнованиям;
* уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

* уметь составить положение для проведения первенства СШ по рукопашному бою;
* уметь вести протокол поединков;
* участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
* судейство учебных поединков (самостоятельно);
* участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
* уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник СШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту»

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется приказом по школе, согласованный тренерским советом на основании решения приемной комиссии, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Основными критериями оценки занимающихся:

* На этап начальной подготовки (НП) регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

 Минимальный возраст для зачисления 10 лет

* На тренировочный (Т) этап, состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

 Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

* На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

 Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте

 Таблица 21

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта рукопашный бой**

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

Условные обозначения:

 3 - значительное влияние;

 2 - среднее влияние;

 1 - незначительное влияние.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

таблица 22

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | В О З Р А С Т ( лет ) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности)  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координация |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

**Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого тренировочного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для групп НП). Для групп на ТЭ, ССМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

 В конце тренировочного года все занимающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

**После окончания 1 года занятий воспитанник должен:**

* стремиться к систематическим занятиям спортом
* овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
* развитие и совершенствование общих физических качеств
* ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены

**По окончании этапа начальной подготовки должен:**

* систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
* совершенствовать показатели своей физической подготовленности
* совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
* соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

**По окончании тренировочного этапа должен:**

* уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
* совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
* формировать морально-волевые качества
* освоить теоретические разделы программы

**По окончании этапа спортивного совершенствования должен:**

* постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность
* постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
* достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

* применять на практике полученные теоретические знания
* управлять своим эмоциональным состоянием
* самостоятельно планировать тренировочный процесс
* организовывать тренировочный процесс в группах начальной подготовки
* иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
* получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).
	1. **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.**

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, на их закрепление и упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольные испытания, представленные в таблицах 23, 24, 25 дают оценку развития основных физических качеств спортсмена необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

таблица № 23

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость  | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин  | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин  |
| Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |

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

таблица № 24

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость  | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин  | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин  |
| Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

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

таблица № 25

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| физическое качество  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
|  | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| **ОФП** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Челночный бег 3х10 м, сек. | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 |
| Непрерывный бег в свободном темпе, мин. | 10 | 10,5 | 11 | 8 | 8,5 | 9 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 6 | 7 | 2 | 2 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 15 | 15 | 16 | 8 | 8 | 9 |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз | 15 | 15 | 16 | 13 | 13 | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 120 | 123 | 126 | 110 | 112 | 114 |
| **СФП** |
| Сумма времени шести прямых ударов пр. и лев. рукой, сек. | - | 5,3 | 5,1 | - | 5,5 | 5,3 |
| Сумма времени шести боковых ударов пр. и лев. ногой, сек. | - | 8,2 | 8,0 | - | 8,4 | 8,2 |
| Сумма времени шести «входов» пр. и лев. рукой, сек. | - | 7,2 | 7,0 | - | 7,4 | 7,2 |
| 10 бросков из обоих стоек передней подножкой партнера своего веса, сек. | - | 80 | 75 | - | 90 | 85 |
| Забегания вокруг головы по 5 раз в каждую сторону, сек. | - | 40 | 37 | - | 45 | 42 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| **ОФП** |
| Бег на 30 м, сек. | 5 | 5 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 |
| Челночный бег 3х10 м, сек. | 13,0 | 12,6 | 12,2 | 11,8 | 11,4 | 13,5 | 13,1 | 12,7 | 12,3 | 11,9 |
| Непрерывный бег в свободном темпе, мин. | 12 | 13 | 15 | 17 | 20 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 17 | 20 | 25 | 30 | 35 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 135 | 140 | 150 | 160 | 115 | 120 | 128 | 136 | 145 |
| **СФП** |
| Сумма времени шести прямых ударов пр. и лев. рукой, сек. | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,2 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| Сумма времени шести боковых ударов пр. и лев. ногой, сек. | 7,8 | 7,5 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,9 |
| Сумма времени шести «входов» пр. и лев. рукой, сек. | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 |
| 10 бросков из обоих стоек передней подножкой партнера своего веса, сек. | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 |
| Забегания вокруг головы по 5 раз в каждую сторону, сек. | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **ОФП** |
| Бег на 30 м, секунд | 5,0 | 5,6 |
| Бег на 100 м, секунд | 14,0 | 15,0 |
| Бег 1000 м (юноши), 800 м (девушки), мин | 3,0 | 3,0 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 15 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, раз | 20 | 12 |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз | 20 | 15 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 150 |
| **СФП** |
| Сумма времени шести прямых ударов пр. и лев. рукой, секунд | 4,0 | 4,2 |
| Сумма времени шести боковых ударов пр. и лев. ногой, секунд | 6,5 | 6,8 |
| Сумма времени шести «входов» пр. и лев. рукой, секунд | 6,0 | 6,2 |
| 10 бросков из обоих стоек передней подножкой партнера своего веса, секунд | 50 | 60 |
| Забегания вокруг головы по 5 раз в каждую сторону, секунд | 30 | 35 |
| **Спортивный разряд** | **Кандидат в мастера спорта** |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала
* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
* проведение углубленного медицинского обследования
* проведение текущего контроля тренировочного процесса

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда занимающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

* **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1.Интернет – ресурсы:**

-официальный сайт Министерства спорта России, Удмуртской Республики

-официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры

**5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

- Цифровой фотоаппарат;

- Цифровая видеокамера;

- Планшетный компьютер;

- Персональный компьютер;

- Видеопроектор с экраном;

- Телевизор.

**5.3.Основная литература**

***Основная литература:***

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

***Дополнительная литература:***

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
10. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
13. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | [Наименование мероприятия](file:///D%3A%5C%D0%94%20%D0%AE%20%D0%A1%20%D0%A8%5C%D0%9F%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%AB%20%D0%98%20%D0%9E%D0%A2%D0%A7%D0%95%D0%A2%D0%AB%201%5C%D0%9F%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%AB%20%D0%B8%20%D0%9E%D0%A2%D0%A7%D0%95%D0%A2%D0%AB%5C%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%9D%D0%94%D0%90%D0%A0%D0%9D%D0%AB%D0%99%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%20%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%202016-17%5C%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8C%20%D0%95%D0%9A%D0%9F%202017%20%D1%83%D0%BF%D1%80.%20%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82.xls#RANGE!#ССЫЛКА!) | Возрастная группа в соответствии с ЕВСК | Сроки проведения (дата начала и окончания, включая день приезда и отъезда) | Место проведения (страна/субъект РФ/ город/ населенный пункт) |
|
| ЯНВАРЬ |   |   |   |
| 1 | Всероссийский турнир по рукопашному бою | мужчины старше 18 лет | 27-29 января | г. Ижевск |
| ФЕВРАЛЬ |   |   |   |
| 1 | Первенство Удмуртской Республики по рукопашному бою  | юноши и девушки 14-17 лет. | 03-05 февраля | г. Ижевск |
| 2 | Первенство ПФО по рукопашному бою  | юноши и девушки 14-17 лет. | 25-28 февраля | г. Уфа |
| 3 | Первенство России по рукопашному бою среди юниоров и юниорок  | юниоры, юниорки 18-23 года | 24-27 февраля | г. Челябинск |
| МАРТ |   |   |   |
| 1 | Кубок России по рукопашному бою  | мужчины, женщины старше 18 лет | 15-19 марта | г. Москва |
| 2 | Первенство России по рукопашному бою  | юноши и девушки 14-17 лет. | 23-26 марта | г. Орёл |
| АПРЕЛЬ |   |   |   |
| 1 | Фестиваль единоборств «Боец»  | юноши 12-17 лет, девушки 14-17 лет | 01-03 апреля | г. Воткинск |
| 2 | Всероссийский турнир по рукопашному бою «Соревнования на призы Российской секции Международной полицейской ассоциации» | юноши  16-17 лет, юниоры 18-20 лет | 13-16 апреля | г. Тула |
| 3 | Всероссийское соревнование по рукопашному бою памяти В.П.Рябухина | мужчины старше 18 лет | 22-23 апреля | г. Санкт-Петербург |
| МАЙ |   |   |   |
| 1 | Всероссийское соревнование "Первенство ДОСААФ"  | юноши и девушки 14-17 лет. | 06-08 мая | г. Санкт-Петербург |
| 2 | Всероссийский турнир по рукопашному бою | мужчины старше 18 лет | 12-13 мая | г. Владимир |
| 3 | Международный турнир ВС "Динамо" | мужчины старше 18 лет | 21-26 мая |  г. Голицыно |
| 4 | Кубок г. Ижевска | юноши и девушки 10-17 лет. | май | г. Ижевск |
| ИЮНЬ |   |   |   |
| ИЮЛЬ |   |   |   |
| АВГУСТ  |   |   |   |
| 1 | Республиканские летние учебно-тренировочные сборы для членов сборной команды Удмуртской республики по рукопашному бою в рамках подготовки к Всероссийским юношеским играм боевых искусств | юноши 14-17 лет | август | г. Ижевск |
| СЕНТЯБРЬ |   |   |   |
| 1 | X Всероссийские юношеские игры боевых искусств | юноши и девушки 12-17 лет, юниоры, юниорки. | 05-12 сентября | г. Анапа |
| 2 | Всероссийские соревнования  | мужчины | 14-17 сентября | Сосновый бор, Лен.область |
| 3 | Чемпионат города Ижевска | мужчины и женщины старше 18 лет | сентябрь-октябрь | г. Ижевск |
| ОКТЯБРЬ |   |   |   |
| 1 | Первенство ПФО по рукопашному бою среди юниоров 18-20 лет | юниоры 18-20 лет | 05-08 октября | г. Дзержинск |
| 2 | Всероссийские соревнования по рукопашному бою памяти жертв Беслана | юноши, девушки 14-17 лет | 08-09 октября | г. Санкт-Петербург |
| **3** | Открытый Чемпионат Удмуртской Республики по рукопашному бою, посвященный празднованию Дня государственности УР | мужчины и женщины старше 18 лет | 14-15 октября | г. Ижевск |
| **4** | Всероссийские соревнования по рукопашному бою | юноши, девушки 14-17 лет | 25-29 октября | г. Тула |
| **5** | Первенство России среди юниоров и юниорок по рукопашному бою | юниоры и юниорки 18-20 лет | 25-29 октября | г. Тула |
| **6** | Республиканский турнир по рукопашному бою на призы Героя России Чухванцева В.Н. | юноши, девушки 12-17 лет | 28-30 октября | г. Ижевск |
|  | НОЯБРЬ |   |   |   |
| **1** | Чемпионат ПФО по рукопашному бою | мужчины и женщины старше 18 лет | 03-05 ноября | г. Чусовой |
| **2** | Всероссийские соревнования по рукопашному бою памяти О.П.Бутейко  | юноши  14-17 лет, мужчины | 25-28 ноября | г. Калининград |
| **3** | Первенство города Ижевска среди юношей и девушек | юноши, девушки 12-17 лет | ноябрь | г.Ижевск, муниципальный "Дворец спорта" |
| ДЕКАБРЬ |   |   |   |
| **1** | Чемпионат России по рукопашному бою | мужчины и женщины старше 18 лет | 08-11 декабря | г. Калининград |
| **2** | Всероссийский турнир по рукопашному бою "Соревнование среди юношей памяти погибших в локальных конфликтах" | юноши 14-17 лет | 15-17декабря  | г. Дзержинск |