

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО АО
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Б.Г. Кузнецова»
О.А. Могилин

Принято
Тренерским советом
Протокол №1 от 27.01.2023

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

Срок реализации 10 лет

Астрахань- 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «рукопашный бой», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 985 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 года, регистрационный № 71476 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основная задача тренера-преподавателя провести полноценный и качественный набор и отбор детей, обучающихся, на первом этапе (ЭНП), всех желающих заниматься рукопашным боем. В дальнейшем, отбор и селекция на основании тестирований, физиологических и генетических данных, даст возможность проводить учебно-тренировочные мероприятия с юными рукопашниками, имеющими спортивные навыки.

Цели и задачи тренера-преподавателя – подготовить занимающихся высокого мастерства на базе ГБУ ДО АО «СШОР им.Б.Г. Кузнецова», которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; воспитательные, спортивные.

- Планируемые результаты освоения образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп	
			минимально	максимально
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	3	10	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4	7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2	2

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные обучающиеся, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапны й нормати в	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТ Э-1	УТ Э-2	УТ Э-3	УТ Э-4	УТ Э-5	ЭСС М-1	ЭСС М-2	ЭСС М-3	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	16	18	20	22	24	28

Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	624	832	936	1040	1144	1248	1456
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные – показательные выступления, зачеты и соревнования.

учебно-тренировочные мероприятия:

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

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно **Приложению 1.**

Объем соревновательной деятельности

	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в **Приложении 2**.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	26-40	28-37
Специальная физическая подготовка (%)	13-23	18-23	20-23	25-28	25-28	20-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

В данной таблице указаны процентные соотношения относительно 100% спортивной подготовки. Пример: этап начальной подготовки 312 часов в год, это 100 % спортивной подготовки. Согласно вышеуказанной таблице ОФП 50-65 % для того, чтобы данные проценты перевести в часы нужно $312 \text{ ч} (100 \%) \times 50\% = 156 \text{ ч}$. в год, это нагрузка по ОФП для этапа начальной подготовки (до года).

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

Основной структурой учебно-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 изменения 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 изменения. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в **Приложении 3**.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложении №4**.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода учебно-тренировочного процесса позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне ее. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-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.

В процессе овладения способностями инструктора обучающимся необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды к соревнованиям.
- Руководить командой на соревнованиях.
- В рамках судейской практики обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы, клуба, федерации поРБ.
- Участвовать в судействе учебных встреч, спаррингов совместно с тренером-преподавателем.
- Провести судейство учебных встреч, спаррингов (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи, помощника судьи, рефери, секретаря в составе секретариата.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть учебно-тренировочного процесса выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест

метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма обучающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и

медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Взросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в

суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы на каждом из этапов подготовки
Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники дзюдо, наличие опыта выступления на спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо; выполнение массовых разрядов (3 и 2 юношеского), сохранность контингента групп не менее 50% от первоначальной.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; положительные тенденции в укреплении здоровья; стабильность демонстрации спортивных результатов на

официальных спортивных соревнованиях уровня первенства субъекта Российской Федерации, различных областных и межрегиональных турнирах; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; выполнение массовых (2 и 1 юношеского) и спортивных разрядов; сохранность контингента групп до 2-х лет не менее 70% от первоначальной, групп свыше 2-х лет – не менее 75%.

На этапе совершенствования спортивного и высшего мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; сохранность контингента групп не менее 90% от первоначальной.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,00
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.45	5.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Одна из важнейших задач в подготовке спортсмена в Рукопашном бое – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика РБ – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основные средства подготовки:

- техническое мастерство,
- физические и психологические подготовленность.

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.)

Благоприятные факторы для развития тактики в РБ:

- **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, раздвигаящими 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.

Программный материал для групп на этапах начальной подготовки в рукопашном бое

№ п/п	Программный материал на ЭНП
I	Теория
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе
2	Теоретические сведения
3	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
4	Закаливание организма
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка
1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости
2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение
3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках
4	Совершенствование страховки и само страховки.
IV	Тактико-техническая подготовка
1	<i>Борьба в положении стоя</i>
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено
1.2	Зацеп изнутри
1.3	Зацеп снаружи
1.4	Бросок через бедро с падением
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи
1.6	Подхват снаружи
1.7	Подхват изнутри
1.8	Боковой переворот
1.9	Передний переворот
2	<i>Борьба в положении лежа</i>
2.1	Узел поперек предплечьем вниз
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено
3	<i>Ударная техника рук</i>
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову
4	<i>Ударная техника ног</i>
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)

4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ногой)
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)
V	Контрольные испытания, тесты
VI	Участие в соревнованиях, спарринги
VII	Медицинское обследование
VIII	Спортивно-оздоровительные лагеря
IX	Самоподготовка

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа
(спортивная специализация) в рукопашном бое**

№ пп	Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
I	Теоретические сведения
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами
3	Понятие о дисциплине
4	Спортсмены рукопашники
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Общая характеристика спортивной тренировки
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
III	Специальная физическая подготовка
1	<i>Борьба лежа (болевые приемы)</i>
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
2	<i>Борьба стоя</i>
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища
2.3	Бросок с захватом пятки
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног
2.5	Задняя подножка
2.6	Боковая подсечка
2.7	Передняя подсечка
2.8	Подсечка с падением
2.9	Передний переворот
2.10	Боковой переворот
2.11	Бросок перегибом

2.12	Бросок через голову
IV	Тактико-техническая подготовка
1	<i>Броски в нападении через спину</i>
1.1	Передняя подножка
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием
1.3	Бросок через спину в стойке с падением
1.4	Подхват снаружи
1.5	Подхват изнутри
1.6	Подхват изнутри с падением
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо
2	<i>Бросковые комбинации</i>
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро
2.4	Бросок через бедро, зацеп
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением
3	<i>Контрприемы от бросков</i>
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот
4	<i>Броски в контратаке (работа 2-ым номером)</i>
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища
4.4	От ударов рук, передний переворот
4.5	От ударов рук, боковой переворот
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
5	<i>Ударная техника рук (контратака)</i>
5.1	Прямой – подставка, контратака
5.2	Прямой – уклон, контратака
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
5.4	Прямой – сайстеп, контратака
5.5	Боковой – подставка, контратака
5.6	Боковой – нырок, контратака
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
6	<i>Ударная техника ног</i>
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри

6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка
V	Контрольно-переводные испытания
VI	Участие в соревнованиях, спарринги
VII	Инструкторская и судейская практика
VIII	Восстановительные мероприятия
IX	Медицинское обследование
X	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря
XI	Индивидуальные занятия

Программный материал для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№п/п	Программный материал для групп на этапах ССМ и ВСМ
I	<i>В положении стоя (в стойке)</i>
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 захватом 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 партнёра.

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 атаковую 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 увеличением 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 прогибом после угрозы выведения 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 отворота).
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 навстречу движению таза атакующего.
79	Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80	Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
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.
II	<i>В положении лежа (борьба лежа)</i>
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 (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	Перевоорачивание 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	Перевоорачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38	Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб 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	Перевоорачивание 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 лёжа.
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 - проводящий 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 партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60	Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61	Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62	Перевоорачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63	Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону 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, стоящему 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 захватом 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	Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98	Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99	Рычаг колена - кувыркотом из стойки.
III	<i>Боковые удары руками и ногам</i>
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 голову.
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 левого 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.
IV	<i>Одиночные прямые удары руками и ногами</i>
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, защита уклоном вправо, 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 туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12	Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14	Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15	Прямой удар правой 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.
V	<i>Удары руками снизу</i>
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 и 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.
VI	<i>Удары ногами с разворотом.</i>
1	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
2	Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
3	Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
4	Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом
VII	<i>Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами</i>
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 влево и контратака снизу левой 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 поставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.
VIII	<i>Серии разнотипных ударов руками и ногами</i>
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 рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8	Атака прямым правой рукой 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 руки 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.
IX	<i>Серии повторных ударов</i>
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.
X	<i>Ближний бой</i>
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	Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; комбинированная защита; приседание; 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; приседание; отклонение назад;
9	Комбинации из двух ударов руками 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 правой 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 туловище;
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.
XI	<i>Переход от ударной фазы поединка к бросковой</i>
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 влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.
5	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.
6	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.
7	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
8	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
9	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
11	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
12	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
13	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
14	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
15	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
16	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.
XII	Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура
1	Загиб руки за спину при подходе спереди.
2	Загиб руки за спину при подходе сзади.
3	Рычаг руки наружу.
4	Рычаг руки внутрь.
5	Узел руки наверху.
6	Рычаг руки через предплечье.
7	Удушение плечом и предплечьем.
8	Двойной удушающий захват.
9	Конвоирование при помощи загиба руки за спину.
10	Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.
11	Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.
12	Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.
13	Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.
14	Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.
15	Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника -добивающий удар.
16	Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.
17	Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через

	спину - добивающий удар.
18	Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу – загибруки за спину.
19	Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.
20	Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.
21	Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
22	Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
23	Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
24	Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
25	Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
26	Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
27	Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
28	Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
29	Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
30	Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
31	Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди -добивающий удар.
32	Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
33	Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
34	Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
35	Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
36	Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – бросок через спину - добивающий удар.
37	Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
38	Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
39	Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.
40	Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
41	Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
42	Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
43	Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки -

	захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.
44	Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.
45	Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
46	Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
47	Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
48	Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
49	Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
50	Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.
51	Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
52	Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
53	Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
54	Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.
	Контрольно-переводные испытания
	Участие в соревнованиях, спарринги
	Инструкторская и судейская практика
	Восстановительные мероприятия
	Медицинское обследование (медико-биологическое)
	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря
	Индивидуальные занятия

Особенности тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки

Цель тренировки на этапе ЭНП:

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

Задачи на этапе ЭНП:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов
- умение владеть техникой каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ

Методы выполнения упражнений на этапе ЭНП:

- игровой

- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

Тренировочные средства на этапе ЭНП:

- 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

Тренировочные формы на этапе ЭНП:

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. На данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде (РБ). Однако, здесь место быть, спортивной перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе ЭНП 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 направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На этапе ЭНП 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 10-13 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.

Особенности учебно-тренировочного процесса на этапе ЭНП:

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.

Эффективность выполнения упражнений в тренировочном процессе зависит от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на этапе НП 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).

Практические упражнения на этапе ЭНП в РБ:

• 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 полуприседе.
- 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 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 x 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.
- 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 выносливости:

- Многократные повторения различных нападающих и защитных действий,
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия,
- бег на длинные дистанции.
- Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.
- Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.
- Участие в учебных и соревновательных боях.

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

Особенности тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе

(углубленная специализация)

Общая продолжительность тренировочного этапа составляет 5 лет.

Задачи на УТЭ :

- 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 УТЭ:

- 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

ОФП на УТЭ:

- 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.

- Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.
- Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СФП на УТЭ:

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 асанхатха-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 спаррингах и соревновательных боях.

Совершенствование техники и тактики на УТЭ:

- 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 (упражнения) на УТЭ:

- 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 техники подсечек.

- Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.
- Построение спаррингов, используя пройденный материал.
- Спарринги 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.

**Особенности учебно-тренировочного процесса на этапах
совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства(ССМ, ВСМ)**

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Задачи этапов ЭССМ и ВСМ:

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

ОФП и СФП на этапах ЭССМ и ВСМ:

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

Практические занятия. ОФП.

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

Увеличение мышечной массы:

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

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

Развитие ловкости и координации на этапах ЭССМ И ВСМ:

- 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.

Развитие выносливости на этапах ЭССМ и ВСМ:

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)

Развитие гибкости на этапах ЭССМ и ВСМ:

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.

Совершенствование техники и тактики на этапах ЭССМ и ВСМ:

- Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовской 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 x 1 мин, без отдыха)
- Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

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

Интервальный метод:

- 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.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

<u>вида спорта и его развитие</u>			Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
<u>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</u>	<u>13/20</u>	<u>октябрь</u>	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
<u>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</u>	<u>13/20</u>	<u>ноябрь</u>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
<u>Закаливание организма</u>	<u>13/20</u>	<u>декабрь</u>	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
<u>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</u>	<u>13/20</u>	<u>январь</u>	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
<u>Теоретические основы обучения базовым</u>	<u>13/20</u>	<u>май</u>	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	элементам техники и тактики вида спорта			выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

			человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
<u>История возникновения олимпийского движения</u>	<u>70/107</u>	<u>октябрь</u>	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
<u>Режим дня и питание обучающихся</u>	<u>70/107</u>	<u>ноябрь</u>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
<u>Физиологические основы физической культуры</u>	<u>70/107</u>	<u>декабрь</u>	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
<u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u>	<u>70/107</u>	<u>январь</u>	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
<u>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</u>	<u>70/107</u>	<u>май</u>	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	<u>Основы техники вида спорта</u>			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<u>Психологическая подготовка</u>	<u>60/106</u>	<u>сентябрь - апрель</u>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	<u>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</u>	<u>60/106</u>	<u>декабрь-май</u>	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<u>Правила вида спорта</u>	<u>60/106</u>	<u>декабрь-май</u>	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	<u>1200</u>	<u>_____</u>	<u>_____</u>
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	<u>200</u>	<u>сентябрь</u>	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

<u>современного спорта</u>			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	<u>200</u>	<u>октябрь</u>	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» . Принципы спортивной подготовки.
<u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u>	<u>200</u>	<u>ноябрь</u>	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
<u>Психологическая подготовка</u>	<u>200</u>	<u>декабрь</u>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
<u>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</u>	<u>200</u>	<u>январь</u>	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

			спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональные и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

				средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка	120	декабрь	Современные

<p>обучающегося как многокомпонентный процесс</p>			<p>тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональные и структурное ядро спорта</p>	<p>120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические</p>

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

V. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

17. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	---	-------------------	--------------------

1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивараручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивно

				подгото	спортивной			мастерства		го	
				вки	специализации)					мастерств	
				количество	срок эксплуатации (лет)						
.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1		1	1
.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
0.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
1.	Протектор нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	(женский)		гося								
2.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Футболка для тренировок	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Шорты для тренировок	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (утвержден приказом Минспорта России от 24.12.2014 г. №1062)
5. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.
6. 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
7. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
8. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
10. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
12. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.

13. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю.Торишнева, Ю.П.Шишкина. –Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016.
 14. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.
 15. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
- Интернет-ресурсы:

- **Перечень** Официальный сайт федерации рукопашного боя России[электронный ресурс]
<https://www.rffrb.ru/>
<http://www.frbao.ru/>