

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа "Рукопашный бой" (далее - программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу 01.03.2022);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

1. - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); 5

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ФССП по виду спорта «рукопашный бой», утверждённого приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996;

- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- Устава МБУДО «Ермаковская спортивная школа «Ланс».

**Характеристика вида спорта**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

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

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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

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

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Рукопашный бой является смешанным единоборством. Применять полученные знания в практической деятельности, соревновательной деятельности помимо рукопашного боя можно по смежным видам спорта: армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями.

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

**Направленность (профиль) программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и достижение спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва Ермаковского района и Красноярского края.

**Новизна и актуальность**

Новизна программы для нашей спортивной школы в том, что она рассчитана на 6-8 часов в неделю. Учебный план даёт возможность более углубленно заняться данным видом спорта и достичь призовых мест и спортивных разрядов.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, что соответствует запросу родителей (законных представителей) на дополнительное образование детей и социальному заказу муниципального образования.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа имеет продвинутый уровень освоения и контрольные нормативы разработаны на основании ФССП по виду спорта «рукопашный бой», обучение по программе предполагает участие в соревнованиях различного уровня, таким образом, данная дополнительная общеразвивающая программа нацелена на воспитание спортсмена и достижение спортивного результата (завоевание призовых мест, получение спортивных разрядов, продолжение занятий спортом после выпуска из спортивной школы) по данному виду спорта.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся от 10 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие допуск врача-педиатра.

Требований к уровню образования не предъявляется. Специального отбора не проводится, но в случае не сдачи контрольных нормативов в рамках проведения текущей аттестации, обучающимся предлагается перевестись на обучение по дополнительной общеразвивающй программе «Спортивно-оздоровительная подготовка», раздел «единоборства».

Для обучения приглашаются дети с высокой спортивной мотивацией и желанием заниматься данным видом спорта.

Наполняемость групп 10-15 человек.

По составу группы могут быть одновозрастными и разновозрастными.

**Срок реализации программы и объем учебных часов, режим занятий**

Данная программа рассчитана на 4 года.

1-2 год – 6 часов в неделю, 216 часов.

3-4 год – 8 часов в неделю, 288 часов.

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут. После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

**Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом СШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

1. групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

2. практические занятия:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
* текущая, промежуточная и итоговая аттестация.
  1. **Цели и задачи программы**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является развитие ребёнка в выбранном виде спорта, достижения спортивных результатов и получение спортивных разрядов.

Для достижения поставленной цели необходима реализация следующих **задачи**:

1. удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
2. сформировать у обучающихся углубленные знания и умения в выбранном виде спорта;
3. обеспечить планомерный учебно-тренировочный процесс, соревновательную деятельность.
   1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1-2 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 108 | 10 | 98 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и текущая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 38 | 4 | 34 |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 4 | 34 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 2 | - | 2 | Результат соревнований |
| 6 | Психологическая подготовка | 6 | 6 | - | Анкетирование |
| 7 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и текущей аттестации |
| Итого часов | | 216 | 33 | 183 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 3-4 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 128 | 12 | 116 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и текущая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 56 | 5 | 51 |
| 4 | Техническая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 5 | Тактическая подготовка | 34 | 3 | 31 |  |
| 6 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 | Результат соревнований |
| 7 | Психологическая подготовка | 6 | 6 | - | Анкетирование |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 8 | 1 | 7 | Проведение тренировок, судейство контрольных тренировок |
| 9 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и текущей аттестации |
| Итого часов | | 288 | 41 | 247 |  |

Учебный план рассчитан на 36 недель аудиторных занятости.

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Физиологические особенности и физическая подготовка.**

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

1. **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

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

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

1. **Общая характеристика спортивной подготовки.**

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

1. **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

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

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

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

1. **Основа тактики и тактическая подготовка.**

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

**12. Спортивные соревнования.**

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

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

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

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Упражнения для развития силы спортсмена:**

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости

- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

**Упражнения для развития брюшного пресса:**

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Прыжковые упражнения:**

* прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. Водной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

**Развитие ОВ и СВ (общей и специальной выносливости)**

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

1 этап – развитие ОВ;

2 этап – образование специального фундамента для выносливости;

3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;

4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

**1 этап – развитие ОВ.**

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС \_ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен.упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

**2 этап – образование специального фундамента** **для выносливости.**

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;

- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений

- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Преимущественная направленность** | **Название,**  **метод** | **Содержание**  **тренировки** | **Кол-во**  **занятий в**  **неделю** | **Нагрузка** | |  |
|  |
| **Интенсивность**  **ЧСС уд/мин** | **Объем,**  **(мин)** |  |
|  |
|  |
|  |
| остроение  спец.фундамента | Равномерный | Проделывание  упражнений  исключительно  в своем виде  (удары руками  и ногами в  мешок и др.) с  равномерной  скоростью | Ежедневно | 150-170 | С 5 и  постепенно  увеличивая  до 10 и  более |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Поддержание  уровня ОВ и  построение спец.  фундамента | «Постепенного  втягивания» | Проделывание  ударной или  бросковой  техники, с  постепенно  увеличиваемой  скоростью | Ежедневно | От 150 до  170-180 | От 10 до 20  и более |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Построение  специального  фундамента | «Переменный» | Непрерывное  чередование  тренировочной  работы с  интенсивностью  ниже, чем в  соревновании, и  работы с очень  малой  интенсивностью | 1-2 | 140-180 | 20 и более |  |
| Построение  специального  фундамента | «Фартлек» | Непрерывное  чередование  разнообразной  работы в  скорости, потом  ударные  действия  быстро. | 2-3 | От 130 до 170 | 20 – 30 и  более |

**3 этап – усиление специального фундамента**

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

**Основные средства:**

Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Преимущественнаянаправленность** | **Название**  **метода** | **Содержание**  **тренировки** | **Нагрузка** | |
| **интенсивность** | **объем** |
|  |
| Образование  специального  фундамента | «Переменный,  скоростно-  силовой» | Чередование  работы с  повышенным  проявлением  силы и скорости  и интервалами  отдыха | Большой | Средний |
| Укрепление  силового  компонента в спец.  фундаменте | «Повторно-  силовой» | Повторная  тренировочная  работа с  повышенным  проявлением  силы | Большая | Средний |
| Укрепление  компонента  скорости в  спец.фунаменте | «Повторно-  скоростной» | Повторная  тренировочная  работа с  повышенным  проявлением  быстроты | Большая | Средний |

**4 этап – воспитание специальной выносливости.**

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

**Задача работы, близкой к соревновательной –** укрепить способность дольше,чем всоревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

**Задача работы, равной соревновательной –** улучшить всю систему функциональныхвозможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

**Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную –** самаяглавная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

**Развитие ловкости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **№** | | **Содержание методического приема** | | | **Примеры** | | | | | |  |
| (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову) | | |  |
| 1 | | Введение необычных исходных  положений | | | Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке. | | | | | |  |
|  |
|  |
| 2 | | Зеркальное выполнение упражнений | | | То же, что и в предыдущем случае | | | | |  |  |
| 3 | | Изменение скорости или темпа  движения | | | Выполнение различных действий  различной скоростью и в разном темпе | | | | | с |  |
|  |  |
| 4 | | Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение | | | Проведение тренировки в зале, на  открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке. | | | | | |  |
|  |
|  |
|  |
| 5 | | Смена способов выполнения  упражнений | | | Выполнение ударов руками, ногами,  подсечек, защит, передвижения  различным способом | | | | | |  |
|  |
|  |
| 6 | | Осложнение упражнений  дополнительными движениями | | | Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п. | | | | | |  |
|  |
|  |
| 7 | | Изменения противодействия  занимающихся в парных или групповых упражнениях | | | Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций. | | | | | |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 8 | | Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях | | | Выполнение боевых действий в  различных сочетаниях, ранее  неизвестных | | | | | |  |
|  |
|  |
| 9 | | Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование | | | Жонглирование теннисным мячом:  ведение мяча, броски и ловля об стенку | | | | | |  |
|  |
|  |
| 10 | | Варьирование различных  тактических условий | | | Ведение боя с различными спарринг-  партнерами | | | | | |  |
|  |
| 11 | | Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий | | | Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях | | | | | |  |
|  |
|  |
|  |
| 12 | | Направленное варьирование внешних отягощений | | | | | Работа с молотками, гантелями, | | | | | | |
| утяжелителями, амортизаторами | | | | | | |
|  | | Использование разных материально-технических средств и условий | | | | | Выполнение упр-й на различных  снарядах в зале и на свежем воздухе | | | | | | |
| 13 | |

**Развитие гибкости**

**Общая гибкость**– это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнятьразнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость**– значительная или даже предельная подвижность в отдельныхсуставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
2. Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
3. Те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
4. Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
5. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

1. Комплекс упражнений для перемещения.
2. Упражнения, формирующие борьбу:

- упражнения формирующие борьбу в партере, выполняются в паре;

- упражнения формирующие борьбу в стойке, выполняются в паре;

- игровые упражнения, формирующие бросковую технику.

3. Упражнения, формирующие ударную технику

- упражнения, формирующие удары руками;

- упражнения, формирующие удары ногами;

- игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту.

4. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия.

5. Комплекс упражнений для формирования самостраховки.

- комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперёд на грудь;

- комплекс упражнений для формирования завершения падений перекатами и кувырками;

- комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину.

Комплексы упражнений можно найти, перейдя по данной ссылке: <https://infourok.ru/sfp-dlya-sportsmenov-po-rukopashnomu-boyu-948484.html>

**Раздел 4. Техническая подготовка**

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

борьбе стоя;

борьбе лежа;

технике ударов руками;

техники ударов ногами;

технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

технике первого удара.

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

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

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

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

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.**

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

В положении стоя (в стойке).

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Зацеп снаружи.

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка.

Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги изнутри.

 «Мельница».

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Отхват с зацепом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.

Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.

Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.

Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.

Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.

Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Боковое бедро.

Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

Защита от задней подножки увеличения дистанции.

Подсечка изнутри.

Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.

Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

Бросок обратным захватом пятки изнутри.

Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

«Мельница» с захватом рук.

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.

Задняя подножка при захвате противником пояса.

Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Зацеп снаружи садясь.

Отхват.

Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.

Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).

Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.

Защита от подхвата – отталкивать атакующего.

Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).

Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.

Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Защита от броска через спину наклоняясь.

Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком

Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.

Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».

Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.

Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Бросок захватом голени снаружи.

Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

«Мельница» с захватом отворота.

Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

**В положении лежа (борьба лежа).**

Удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Удержание со стороны ног с захватом рук.

Уход от удержания сбоку – через мост.

Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

Удержание со стороны головы с захватом туловища.

Удержание поперек.

В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).

Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

Удержание сбоку – лежа.

Рычаг колена.

Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

Удержание верхом с захватом головы.

Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.

Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).

Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

Удержание сбоку с захватом туловища.

Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).

Удержание со стороны головы с захватом рук.

 Переворачивание захватом рук сбоку.

 Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

 Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.

 Удержание со стороны головы без захвата рук.

 Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.

 Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

 Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.

 Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.

 Узел плеча захватом предплечья под плечо.

 Рычаг колена захватом ноги руками.

 Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).

 Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.

 Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.

 Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.

Удержание сбоку после броска задней подножкой.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.

Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.

Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.

 Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

 Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.

 Удержание со стороны головы после задней подножки.

 Уход от удержания сбоку – выседом.

 Рычаг колена после удержания со стороны ног.

 Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.

 Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.

 Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

 Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.

 Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.

 Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

 Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.

 Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.

 Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

 Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).

 Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

 Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

 Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.

 Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).

 Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

 Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

 Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

 Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.

 Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.

 Узел ноги ногой.

 Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

 Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

 Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

 Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

 Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

 Удержание поперек после бокового переворота.

 Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

  Узел ногой.

 Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

 Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

 Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

 Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

 Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.

 Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.

  Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

 Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.

 Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

 Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.

 Узел ноги руками после удержания поперек.

 Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

 Удержание сбоку с захватом своего бедра.

 Уход от удержания верхом через мост.

 Защита от рычага на два бедра -  сбить ногу с бедра (или плеча).

 Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

 Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

 Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

 Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

 Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

 Рычаг колена – кувырком из стойки.

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

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

**Одиночные прямые удары руками и ногами.**

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

 Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

 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.

 Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

 Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

 Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

Ложные прямые удары левой рукой.

 Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

 Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

 Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

 Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.

 Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

 Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

 Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

 Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

 Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.

 Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

 Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

 Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

 Двойные  прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

 Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

 Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

 Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

 Атака двумя прямыми ударами:  правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

 Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.

 Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.

 Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

 Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

**Боковые удары руками и ногами**

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

 Боковой удар ногой в туловище.

 Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

 Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

 Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

 Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

 Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

 Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

 Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

 Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

 Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

 Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

**Удары руками снизу**

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

 Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

 Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

 Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

 Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

 Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

 Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

 Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.

 Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

 Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

 Удары ногами с разворотом.

 Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

 Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

 Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

 Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

**Серии повторных ударов**

Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

 Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

 Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

 Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

 Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

 Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

 Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

 Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

 Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

 Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

 Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

 Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

**Ближний бой**

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

**Элементы техники ближнего боя:**

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

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.

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

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.

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

Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

комбинированная защита приседания;

остановка;

отклонение назад.

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

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

комбинированная защита;

приседания;

отклонения назад.

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

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;

снизу правой в голову, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

**Защита руками изнутри.**

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

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

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием бойца и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии спортсмена.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

***Подготовительные действия*** включают:

* ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
* скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);
* анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
* с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
* выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
* определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

***Наступательные действия*** находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для проведения броска, нанесения удара или выхода на дальнюю дистанцию.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал сильный встречный удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию.

При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только спортсменам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по ковру. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами и продолжить бой в захвате (провести бросок, перевести противника в партер).

Сближение обоих бойцов, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение. Такой встречный бой чаще возникает в схватках спортсменов предпочитающих борцовскую технику.

Тактические замыслы могут предусматривать также ***оборонительные действия***. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и продолжить борьбу в захвате. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

***Непреднамеренные действия*** обороны возникают, когда боец, застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

***Преднамеренные*** — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит спортсмен должен быть бдительным, т. к. противник может провести обманные действия.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

**Обучение подготовительным, наступательным и оборонительным тактическим действиям**

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному». Необходимо соблюдать следующие методические положения: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы (Е.М.Чумаков, 1976):

1. **Метод обобщающих правил**, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).

2. **Проблемный метод.** Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

3. **Эвристический метод.** Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов.

Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед спортсменами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. В.В.Подойницын, (1997) приводит в качестве примера основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;

- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов;

- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;

- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего

противника;

- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;

- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации – переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;

- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Анализ соревновательной деятельности позволил выделить две основные причины, побуждающие спортсменов изменить тактику в процессе боя:

I. Боец проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику, равному по классу. В подобных случаях спортсмен чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, использовав и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях спортсмен меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боец, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения бойца: первый – боец заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или досрочно; второй-боец пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую подготовку, в расчете на то, что противник пропустит сильный удар или попадётся на болевой или удушающий приём и в связи с этим проиграет.

Боец выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях спортсмен стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боец стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или закончить бой досрочно. Реже, решая какие-либо задачи (осуществление заданий тренера и т.п.), не стремится к досрочной победе. С этой целью спортсмен использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т.п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боец чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке спортсменов возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке бойцов, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т.п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки спортсменов моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства, не только равных по уровню спортсменов, но и разных по классу и уровню подготовленности. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого соперника.

**Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:**

***1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов*** (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).

***2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий*** (изучение типовых боевых действий и ситуаций).

***3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.***

Основной задачей обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов является отвлечение внимания противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку. При подготовке к атаке и, особенно, в момент атаки боец должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему спортсмену надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

*Приемы атаки направлены на отвлечение внимания соперника от действительных ударов.* Боец приучает противника к определенному удару, а затем мгновенно проводит прием другой рукой или ногой, например:

а) несколько раз атакует прямым левой рукой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (начинает характерное движение левой рукой), наносит прямой удар правой или левой ногой;

б) показывает, что собирается нанести удар левой ногой сбоку (до этого несколько раз наносил этот удар), а бьёт правой ногой сбоку;

в) приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой рукой в туловище и продолжает атаку правой ногой сбоку в голову.

Кроме того, спортсмен должен обучаться и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боец применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как атакующий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например: боец выполняет финт левой ногой в туловище и « пытается» нанести правой прямой. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара левой ногой, ожидая удар правой, а боец наносит удар левой ногой.

Также бойцу необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах.

Например: спортсмен применяет финт – левой рукой в голову, а наносит удар левой ногой в туловище, затем чередует показ левой рукой в голову с истинным ударом левой рукой в голову. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, мимикой лица и глаз, а также с помощью комбинации этих движений. Например: боец несколько раз делает вид что у него не получается атака, соперник будет защищаться менее осторожно, тогда спортсмен проводит действительную, быструю атаку.

Эффективна и *группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции* потому, что эти атаки неожиданные для противника, так как обычно с защитной дальней дистанции не атакуют. Для этого боец должен мгновенно сближаться и наносить удары «на скачке» или под «разноименные ноги». Например: спортсмен маневрирует на дальней дистанции в левую сторону и, перенося вес тела на левую ногу, неожиданно скачком сближается с противником (отталкивание выполняется двумя ногами сразу, наклонив корпус в сторону соперника) и наносит прямой или боковой левый в голову.

Важное значение имеет *группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов.* Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Например: спортсмен сознательно наносит медленные удары левой рукой в голову, от которых противник легко защищается. Приучив его к этому маневру, боец проводит быстрый удар в то же место левой рукой.

*Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие или контратакующие действия противника своими ложными атаками:*

1. Спортсмен атакует легкими ударами, побуждая противника на активные контратакующие действия, а когда он начинает контратаку, боец защищается и наносит ответные контрудары.

2. Спортсмен, передвигаясь в «челноке», проводит «выдергивания», провоцируя соперника на атаку, боец готов к встречной контратаке и сам проводит ее.

3. Спортсмен атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, а боец наносит контратакующие удары с движением назад.

*Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:*

1. Спортсмен сближается с противником, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову (или выполняет удар в голову левой ногой), на что боец отвечает нырком и контратакует боковым правой (или защищается предплечьем правой руки и отвечает прямым ударом левой ногой).

2. Спортсмен сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник атакует прямым в голову (левой или правой рукой), то он опережает его действия встречным правой в голову.

3. Спортсмен атакует прямым левой в голову, а когда противник встречает правым прямым в голову, то боец уклоняется влево и отвечает левым боковым в голову.

Тренер и спортсмен должны подбирать для отработки такие упражнения в атаке и контратаке, которые наиболее полно подходят к индивидуальной манере бойца. При отработке выше приведенных упражнений необходимо творчески подходить к изучаемому материалу и стараться заканчивать серию ударами ног, что значительно увеличит ударный потенциал и эффективность атак и контратак.

Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, бокц фактически знакомиться со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно

использовать против тех или иных спортсменов, а также учится их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения, например:

1. Противнику предлагается применять тактику - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми мощными ударами, пытаясь ошеломить спортсмена стремительностью и натиском.

Бойцу предлагается обороняться на дальней защитной дистанции, применяя:

а) маневрирования;

б) уходы в стороны приставными шагами, приставными шагами с одновременным выполнением отклонов назад, нырков, уклонов в сторону движения, «сайд-степы»- шаги в сторону с одновременным поворотом туловища в противоположную сторону движения, заставляющие противника промахиваться;

в) встречные удары левой рукой во время отходов;

г) встречные удары правой рукой, останавливающие наступательный порыв противника;

д) встречные удары с развитием атаки или входом в захват

2. Противник получает задание идти на сближение, стараясь захватить противника для броска. Спортсмен должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, а также длинными встречными ударами рук и ног. Боец должен выходить после каждой контратаки на дальнюю дистанцию.

3. Противник получает то же задание или вытеснить бойца за край ковра. Спортсмен делает ложное движение влево и уходит вправо атакуя противника быстрыми ударами снизу и с боку.

4. Спортсмен оказался у края ковра. Противник пытается провести серию ударов, боец проходит в ноги.

5. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Спортсмен должен лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговые маневрирования (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к краю ковра и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции или проводит захват.

Научившись наступательным и оборонительным действиям, спортсмен всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в бою с противниками самых различных манер ведения боя.

Тренер обязан разъяснить бойцу, как можно выявить излюбленные удары и атаки соперника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов. Поставить перед ним задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим бойцам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, спортсмен становиться наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у бойца способность к постоянному контролю за действиями противника и их сменой в течение боя.

После окончания условных и вольных боев, спортсмен должен рассказывать тренеру, что удалось ему выяснить в ходе боя, чем вызваны его действия в бою, какие он имел намерения, что помешало ему выполнить задуманное и т. д. Боец должен в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер должен анализировать вместе с ним его психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро его подопечный воспринимал боевую обстановку и реагировал на нее.

**Раздел 7. Психологическая подготовка**

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико - тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями включаются так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

* 1. привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
  2. формирование установки на тренировочную деятельность;
  3. преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
  4. формируется высокий уровень соревновательной мотивации;
  5. соревновательные черты характера;
  6. предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
  7. способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**Раздел 8. Инструкторская и судейская практика**

Самостоятельное проведение части тренировочного занятия.

Изучение правил соревнований.

Выполнению судейских обязанностей в своей группе.

* 1. **Планируемые результаты**

**Формы подведения итогов.**

Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в декабре каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Предметная область **«Теоретические подготовка»:**

- знание истории развития спорта и рукопашного боя в России;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знания режима дня, основ закаливания организма;

- знания о ЗОЖ;

- знание основ правильного питания;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

- знание требований к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке визбранным виде спорта «Рукопашный бой»;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Предметная область **«Общая физическая подготовка»:**

- разностороннее физическое развитие;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма как основы для дальнейшей специальной подготовки по избранному виду спорта;

- развитие выносливости, гибкости; силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Предметная область **«Специальная физическая подготовка»:**

**-** развитие выносливости, гибкости; силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей в соответствии с избранным видом спорта «Рукопашный бой»;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметная область **«Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»:**

- овладение основами техники и тактики в соответствии с избранным видом спорта «Рукопашный бой».

Раздел 2

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | | **25.09-01.10** | **октябрь** | | | **23.-29** | **ноябрь** | | | | | | | **27.11-03.12** | **декабрь** | | | | | | |  | **январь** | | |  | **февраль** | | | |  |
|  | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **30.10-05.11** | **06-12** | | **13-19** | | **20-26** | | **04-10** | **11-17** | | **18-24** | | **25-31** | | **09-14** | **15-21** | **22-28** | **29-04** | **05-11** | **12-18** | **19-25** |
| **1-2 год обучения** |  | Т |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-4 год обучения** |  | Т |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **март** | | | | **25.-31** | **апрель** | | | | | **22.-28** | **май** | | | | | | | **27-02** | **июнь** | | | | | **28.06-04.07** | **июль** | | | | | **26.07-01.08** | **август** | | | | **30-31.08** |
|  | **26-03** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **01-07** | **08-14** | | | **15-21** | **29-05.05** | **06-12** | | **13-19** | | **20-26** | | **07-13** | **14-20** | | **21-27** | | **05-11** | **12-18** | | **19-25** | | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** |
| **1-2 год обучения** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | | Э | |  | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **3-4 год обучения** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | | И | |  | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **Всего** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |

|  |
| --- |
|  |

– практические, теоретические занятие в спортивном зале

Э – промежуточная аттестация

= - каникулы

Т – текущий контроль

И – итоговая аттестация

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в здании физкультурно-спортивного центра «Саяны». На основании договора безвозмездного пользования, для тренировочного процесса, используется: игровой зал – 640.8 кв.м., зам спортивной борьбы – 144 кв.м., зал рукопашного боя – 144 кв.м., тренажёрный зал – 144 кв.м. При каждом спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

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

**Информационное обеспечение**

Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска <http://krassport.ru>

Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport>

<http://frb-kk.ru/downloads/programa-rb.pdf> (Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г)

**Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, 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) 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).

Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию на установление квалификационной категории по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия  
в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай» (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в январе каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «рукопашный бой» 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | не менее | |
| 10 | 5 | | 13 | 7 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 130 | 125 | | 140 | 130 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | | +4 | +5 |
| 1.4. | Бег на 30 м | с | не более | | | неболее | |
| 6,2 | 6,4 | | 6,0 | 6,2 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | неболее | |
| 9,6 | 9,9 | | 9,3 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | | не менее | |
| 12,0 | 10,0 | | 14,0 | 12,0 |
| 2.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не менее | | | не менее | |
| 10 | 8 | | 11 | 9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «рукопашный бой» 3-4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,5 | | 5,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 18 | | 9 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 4 | | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +5 | | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 8,7 | | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | | не менее | |
| 12 | 10 |
| 2.2. | Руки за головой, пальцы сцеплены  в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу.  Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом  до касания лопатками пола | количество раз | | не менее | |
| 15 | 13 |

**Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся;,осуществляется на занятиях в сентябре, декабре всего учебного года;

- *промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года;

- *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Выполнение контрольно - переводных нормативов:

-от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«неудовлетворительно»;**

* от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«удовлетворительно»;**
* от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«хорошо»;**
* от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«отлично».**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во баллов | Процент выполнения норматива |
| «5» отлично | 100% |
| «4» хорошо | от 85 до 70 % |
| «3» удовлетворительно | от 70 до 40 % |
| «2» неудовлетворительно | от 40% и менее |

**2.4. Методические материалы**

***Особенности организации образовательного процесса***: обучение проходит в очной форме. В случае карантинных мероприятий – дистанционно.

***Методы обучения*** применяются словесный, наглядный практический; игровой.

***Формы организации образовательного процесса****:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая тренировка.

***Формы организации учебного занятия***: беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольная тренировка, спортивное соревнование.

***Педагогические технологии:*** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное обучение, дистанционное обучение, игровая деятельность, здоровьесберегающая.

**Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта.**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

*Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях**

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 «киокусинкай»;

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

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

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

**Рабочие программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведение текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».
2. Методика обучения рукопашному бою с использованием опорных точек и фаз-ключей в технической подготовке юношей 10-11 лет, Макаров К.К., Иркутск, 2015 г.
3. Настольная книга тренера. Наука побеждать, Н.Г.Озолин, ООО «Издательство АСТ», 2004 г.